

هفتاد و هفتاد

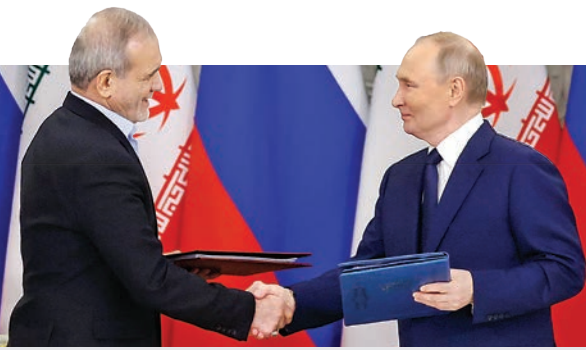
سرخوردگی شدید در تل آویو

اعتراف به شکست

بسیاری از صهیونیست‌ها پس از پذیرش آتش‌بس، به شکست در جنگ غزه اذعان کردند



با اسکن این کد تصویری، ویدئوی همشهری در باره پس‌لرزه‌های آتش‌بس غزه در اسرائیل و اذعان صهیونیست‌ها به شکست را ببینید.



معاهده ۲۰ ساله تهران و مسکو امضا شد

پیمان تاریخی ایران و روسیه

این معاهده، پاسخی جدی و جدید به فشارهای کشورهای غربی است



با اسکن این کد تصویری، ویدئوی همشهری درباره سفر رئیس‌جمهور به روسیه و امضای پیمان تاریخی ایران و روسیه را ببینید.

صفحه ۳

تفریح در فضاهای کاملاً زنانه

زیرساخت‌های حوزه بانوان به همت مدیریت شهری ششم توسعه یافت



۷ مجموعه شهر دخت
به بانوان تهرانی خدمات‌رسانی می‌کند.



۲۳ مجموعه شهر بانو
برای بانوان پایتخت احداث شده است.

صفحه ۱۴

روز خوب پیروزی

درباره جشن پیروزی مقاومت در شهرهای مختلف برگزار شد



صفحه ۲

دیدگاه

سائده حسونه؛ روزنامه‌نگار فلسطینی ساکن غزه

پیروزی مقاومت و تحلیل جنگ ۱۵ ماهه غزه

نوار غزه در ۱۵ ماه گذشته شاهد یکی از خشن‌ترین درگیری‌ها و جنایات رژیم اشغالگر اسرائیل بوده است. با وجود چالش‌های بزرگ، نتایج این درگیری را می‌توان با تحلیل آثار این جنگ گسترده و بازتاب‌های آن در سطوح مختلف، پیروزی اخلاقی و سیاسی برای مقاومت فلسطین و جهاد فلسطین دانست.



۱. هزینه‌های جنگ و فشار اقتصادی بر اسرائیل: درگیری‌های مداوم باعث رکود اقتصادی قابل توجهی در اسرائیل شده و بخش‌های کلیدی اقتصادی مانند گردشگری، تجارت و سرمایه‌گذاری را تحت تأثیر قرار داده است. هزینه‌های نظامی گسترده برای تقویت عملیات‌ها و حملات در حال انجام، همراه با توقف فعالیت‌های اقتصادی در مناطق وسیع، فشار بر دولت اسرائیل را افزایش داده است که به‌ویژه با افزایش هزینه‌های زندگی و کاهش اعتماد در میان شهروندان اسرائیلی آشکار شد.

نگاه

مهدی خورسند؛ کارشناس مسائل بین‌الملل

۶ توصیه برای سند مسکو

سفر رئیس‌جمهور جمهوری مسکو به مسکو روز گذشته انجام شد که طی آن علاوه بر دیدار و رایزنی پرشکوه با ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور و دیگر مقامات عالی روسیه، معاهده جامع همکاری‌های راهبردی ۲۵ ساله نیز به امضا رسید. کاظم جلالی، سفیر کشورمان در روسیه در شرایطی این خبر را اعلام کرد که سخنگوی وزارت امور خارجه تأکید کرده بود بخش‌های اصلی این موافقتنامه شامل همکاری‌های اقتصادی، تجاری، انرژی، محیط‌زیست و مسائل دفاعی و امنیتی است و روند تدوین این موافقتنامه به سال‌ها قبل و به اواخر دهه ۱۳۹۰ بازمی‌گردد و مذاکرات آن در دولت‌های مختلف ادامه داشته است.



سرخوردگی صهیونیست‌ها پس از آتش‌بس

اعترافات به شکست



رون بن‌بشای (تحلیلگر روزنامه‌ییدیوت) عضو سابق کنست: توافق آتش‌بس نشان‌دهنده تسلیم اسرائیل در برابر حماس است.



موشه سادیکین (عضو سابق کنست): توافق آتش‌بس نشان‌دهنده تسلیم اسرائیل در برابر حماس است.



یوآو زیتون (خبرنگار نظامی ییدیوت) آحرنوات: ساختار نظامی حماس همچنان پایرجاست.



یوسی میلمان (کارشناس امور امنیتی): اسرائیل همیشه تسلیم می‌شود و اسرای فلسطینی را آزاد می‌کند.



آلون مزراحی (نویسنده و تحلیلگر): حماس به نمادی فرهنگی و پیروز در برابر اسرائیل تبدیل شده است.

موج استعفاها



ایتامر بن‌گویر (وزیر امنیت داخلی): استعفا به دلیل توافق «فاجعه‌بار»



شیکلی لرون (وزیر از حزب لیکود): تهدید به استعفا در صورت عقب‌نشینی از محور فیلالدلیا



زوی شویت (عضو کنست از حزب صهیونیسم دینی): احتمال خروج از کابینه و انتقاد شدید به توافق آتش‌بس



رضایت اجباری به آتش‌بس

حمایت اسرائیلی‌ها از آتش‌بس ۶۱/۵ درصد

درخواست توقف کامل جنگ و تأمین امنیت شخصی ۸۸ درصد

خواهان تغییرات سیاسی و برگزاری انتخابات ۵۹ درصد

نارضایتی و اعتراضات

تظاهرات گسترده: شهرک‌نشینان علیه توافق تجمع کردند.

۶ نفر بازداشتی: در اعتراضات ضد آتش‌بس

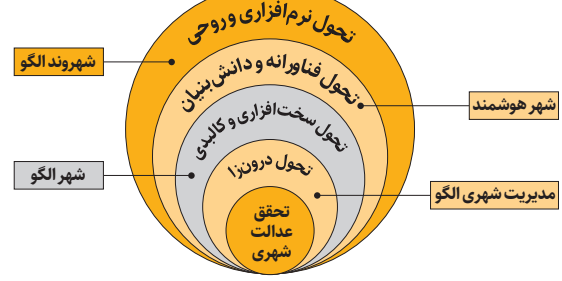
یادداشت

علیرضا زاکانی؛ شهردار تهران



این بار شما شهردار باشید

۱. در نوشته روزنامه یکشنبه هفته قبل ذکر شد که درک صحیح پویایی و تحول - که بخشی از زندگی نوین و امروزی همه ماست - لازمه هر نوع تفکر بلندمدت، سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تحول در شهر است و چنین رویکردی به تحول به «ویژگی مهم» هم از سوی شهروندان و هم از سوی مدیریت شهری، نیاز دارد. از آنجایی که برای نوآوری، شناخت درست تحول مورد نیاز و شجاعت برای عمل و اقدام، مدیریت شهری تلاش دارد چشم‌انداز، اصول، راهبردها و برنامه‌های مورد نظر را با «حاکمیت نگاه مدیریتی مشارکت‌محور و تکیه بر توانمندی‌های ذینفعان شهر تهران، به‌ویژه شهروندان تهرانی» با ایجاد تحول «درون‌زا؛ ساخت‌افزایی و کالبدی؛ فناوری و دانش‌بنیان؛ و نرم‌افزاری و روحی» پیش برد و زمینه دستیابی به «مدیریت شهری الگو، شهر هوشمند و شهروند الگو» را فراهم کند. نخستین تحول از ۴ تحول همگرا و بر محور عدالت شهری، مدیریت شهری الگو است که شکل زیر این ترتیب را نشان می‌دهد:



۲. تحول درون‌زای شهرداری با هدف دستیابی به «مدیریت شهری الگو» که پایه این باور شکل گرفته که «اولا شهر اسلامی ایرانی باید مظهر تجلی «مردم‌سالاری دینی» باشد و ثانیا سرمایه انسانی در شهرداری تهران و در همه زیرمجموعه‌های ستادی و صفی آن «مسئولیت‌پذیر، نوآور و تحول‌خواه» است و این سرمایه خدوم، صادقانه و صمیمانه تمام توان و تلاش خود را برای خدمت‌گزاری به شهروندان به کار می‌گیرد تا بتواند مشارکت و همراهی آنها را در تولید فکر و ایده برای تحول تا همکاری در اجرای تحول جلب کند و با این شیوه هم سازمان شهرداری را از تقا دهد و هم با «مردم‌سالاری دینی در مدیریت شهری» رضایت ولی نعمتان خود یعنی شهروندان را به دست آورد. برنامه‌هایی مانند طرح «من شهردارم» نمونه‌هایی از همین رویکرد به‌عنوان شیوه جدیدی از مدیریت مشارکتی هستند که سبب شده‌اند شهروندان پروژه‌های منتخب خود را از میان هزاران ایده و پروژه کارشناسی شده مورد نیاز در حوزه‌های ترافیکی، عمرانی، خدمات شهری، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی که بخشی از آنها را خود پیشنهاد کرده بودند، تعیین و برای اجرا به شهرداری ابلاغ کنند. خوشبختانه این طرح فراگیر که تاکنون ۲۰۰۰ طرح اجرای موفق را پشت سر گذاشته، موفق شد به‌عنوان ابتکار تهران در رویداد جایزه جهانی نوآوری ۲۰۲۴ مسکو نیز برگزیده شود و به دیده‌شدن تهران دوست‌داشتنی» در سطح شهرهای بزرگ جهان کمک کند.

۳. تحول درون‌زای شهرداری تلاش دارد مدیریت شهری در تهران را از یک نهاد صرفا خدماتی به یک «هاد خدمت‌گزار اجتماعی» ارتقا دهد که آرمان و کارویژه خود را ارائه خدمات همه‌جانبه، فراگیر و عادلانه به شهروندان می‌دهد. اصل ۱۰۰ قانون اساسی نیز انتظارات بالایی را برای پیشبرد سریع برنامه‌های اجتماعی، اقتصادی، عمرانی، بهداشتی، فرهنگی، آموزشی و سایر امور رفاهی از طریق همکاری مردم با توجه به مقتضیات محلی اداره امور خواستار شده و دستیابی به این مهم نیازمند مدیریت واحد شهری است. برای تحقق این هدف لازم است این نهاد کیفیت سرمایه انسانی خود را تقویت کند، جوانگرایی جدی داشته باشد، شایسته‌سالار و متکی به تعهد، تخصص و توانمندی کارکنانش باشد، نظام آموزش و توانمندسازی مطلوبی را برای مجموعه کارکنانش به کار گیرد و تأمین نیازهای مادی و معنوی آنها را در اولویت کاری خویش قرار دهد. برنامه‌ریزی جامع و هدفمند در صفحه ۱۳ شهر را با تکیه بر نخبگان و صاحب‌نظران مبتنی بر اندیشه‌نویزی انجام دهد، منابع مالی شهر را با تکیه بر انضباط مالی، مولدسازی و تقویت مشارکت ذینفعان پایدار کند.

با همشهری در متری دیده شوید

تلفیحات محیطی ایستگاه‌های مترو
تلفیحات بدنه قطار
تلفیحات درون واگن‌ها

بدریش آگهی ۱۸۱۹

آگهی مزایده شماره ب-۱۴۰۳

شرکت مخابرات ایران و مناطق

شرکت مدیریت سامان سازه غدیر (شرکت املاک مخابرات)

به نمایندگی از شرکت مخابرات ایران (سهامی عام)

در نظر دارد تعدادی از املاک مزاد خود را در مزایده عمومی به فروش رساند.

متقاضیان می توانند جهت مشاهده لیست املاک روستایی به وبسایت شرکت مخابرات ایران به آدرس www.tci.ir مراجعه نمایند.

جهت مشاهده لیست املاک شهری، رجوع به صفحات ۱۹، ۱۸ و ۲۰



6 260641 200359



6 260641 200014

پیروزی مقاومت و تحلیل جنگ ۱۵ماهه غزه

ادامه از
صفحه اول
را مجبور به پذیرش آتش‌بس برای کاهش تنش‌های داخلی کردند.

۲
شرایط در نوار غزه: از سوی دیگر، نوار غزه از اثرات محاصره خفه‌کننده و تخریب سیستماتیک زیرساخت‌ها متضرر شده با این حال مقاومت فلسطین و جهاد فلسطین توانستند انسجام خود را حفظ و معادلات بازدارندگی جدیدی را تحمیل کنند و همین امر باعث شد اشغالگران در محاسبات خود درخصوص ادامه جنگ تجدید نظر کنند. با وجود شرایط سخت اقتصادی، غزه توانایی خود را برای مقاومت نشان داده‌است؛ زیرا موفق شده‌است همبستگی داخلی مردم را نشان دهد که موقعیت آن را در مذاکره تقویت کرده‌است.

۳
آتش‌بس؛ پیروزی یا شکست: آتش‌بس اخیر نشان‌دهنده آغاز بالقوه مرحله جدیدی از تنش سیاسی است؛ زیرا مقاومت به‌دنبال استفاده از این توافق برای کاهش محاصره و بهبود وضعیت انسانی است. با این حال رفع کامل محاصره منوط به تفاهات سیاسی گسترده‌تری است که نیازمند افزایش فشار بین‌المللی است.

۴
بازسازی و اولویت‌های غزه: بازسازی اولویت اصلی برای ساکنان غزه است. این امر شامل تعمیر زیرساخت‌های اساسی مانند برق، آب و فاضلاب و همچنین بازسازی خانه‌های ویران‌شده است. حمایت از اقتصاد محلی و تحریک مشاغل کوچک برای تضمین ثبات این بخش بسیار مهم خواهد بود.

۵
درس مقاومت: مقاومت فلسطین و جهاد فلسطینی از این دور با درس‌های راهبردی مهم بیرون آمدند که مهم‌ترین آنها توانایی مقاومت در برابر محاصره و حملات شدید بود. استفاده از تاکتیک‌های نوآورانه و توسعه سیستم‌های تدافعی و تهاجمی، مقاومت را قادر می‌سازد که اشغالگران را سردرگم و معادله بازدارندگی را برقرار کند.

۶
تأثیر جنگ بر جامعه بین‌المللی: این جنگ انتقادات گسترده‌ای را علیه اسرائیل به‌دنبال داشته است و رسانه‌های بین‌المللی و سازمان‌های حقوق بشری بر نقض مداوم قوانین از سوی اسرائیل در غزه، از جمله هدف قرار دادن غیرنظامیان و زیرساخت‌ها تأکید کرده‌اند. این فشار بین‌المللی موقعیت مقاومت را تقویت و اشغالگر را مجبور به دادن امتیازات محدود در آتش‌بس کرد.

۷
امید به آینده: با وجود شرایط سخت، مردم غزه همچنان به بهبود زندگی و بازپس‌گیری حقوق مشروع خود امید دارند. فشار بین‌المللی و کمک‌های بشردوستانه می‌تواند به کاهش رنج کمک کند؛ اما دستیابی به ثبات نیازمند راه‌حلی ریشه‌ای است که به اشغال پایان دهد و محاصره را رفع کند.

چنگ ۵ ماهه غزه نمایانگر صفحه دیگری از تاریخ مبارزات فلسطین است که در آن مقاومت و جهاد فلسطینی توانایی خود را در مقاومت و تحمیل اراده خود با وجود چالش‌ها به اثبات رساند. مردم فلسطین در حالی که به مطالبه حقوق کامل ملی خود ادامه می‌دهند، همچنان به حق خود برای زندگی شرافتمندانه و تعیین سرنوشت‌شان متعهدند.

در گذشت ابراهیم نبوی در غربت

شامگاه چهارشنبه ۲۶ دی ۱۴۰۳، سید ابراهیم نبوی، طنزپرداز برجسته و پیشکسوت مطبوعات ایران، در ۶۴سالگی و در غربت، در شهر سلورسپرینگ ایالت مریلند آمریکا درگذشت. خانواده او اعلام کردند افسردگی ناشی از دوری از وطن عامل این اتفاق بوده است.

نبوی از چهره‌های تأثیرگذار در طنز سیاسی مطبوعات دهه ۷۰ و دوران اصلاحات بود. طنزهای گزنده او در روزنامه‌های اصلاح‌طلب به موضوعی داغ در محافل سیاسی و اجتماعی تبدیل می‌شد و اغلب همراه با جنجال و واکنش‌های گسترده بود. با مهاجرت او به آمریکا در سال ۱۳۸۲، دیدگاه‌های سیاسی و مواضع او در برابر جریان‌های مختلف همچنان بحث‌برانگیز باقی ماند.

او اخیراً با انتقاد از رسانه‌هایی مانند ایران اینترنشنال، به تأثیرگذاری اسرائیل بر خط‌مشی این رسانه‌ها اشاره کرده بود. همچنین با تمسخر امید برخی جریان‌های اپوزیسیون به ترامپ، تأکید کرده بود که این جریان‌ها هرگز به اهداف خود نخواهند رسید. این اظهارات باعث شد ضداقلام او را باایکوت و

سید ابراهیم نبوی که روزگاری از پرکارترین طنزپردازان ایران بود، زندگی‌اش را در غربت با تلخی و دور از وطن به پایان رساند.

رزمایش اقتدار دریایی مرزبانان

رزمایش دریایی «محمد رسول‌الله(ص) ۳» فرماندهی مرزبانی سیستان‌و بلوچستان با شعار «همدلی، اقتدار، برای امنیت» برگزار شد. در این رزمایش جلوه‌هایی از آمادگی عملیاتی، ارتقای توان رزم و ایجاد هماهنگی در سطوح مرزی و دریایی مرزبانان در آب‌های عمان به‌نمایش درآمد. **تسنیم**

اعتراف به شکست

بسیاری از صهیونیست‌ها پس از پذیرش آتش‌بس به شکست در جنگ غزه اذعان کردند



صهیونیست‌ها بسیار سنگین و پر هزینه عنوان شده است. بسیاری در داخل مناطق اشغالی مقامات تل آویو را به بساد انتقاد گرفته‌اند و برخی دیگر پذیرش آتش‌بس در

برقراری آتش‌بس در غزه برای

رضاعومی

روزنامه‌نگار

غزه از سوی نتانیا هو را به عنوان پذیرش شکست توصیف کرده‌اند. این گزارش نگاهی به واکنش‌های داخلی در مناطق اشغالی به پذیرش آتش‌بس در جنگ غزه انداخته است.



خبر خوش از توسعه نیروگاه اتمی بوشهر

انرژی اتمی از مهم‌ترین حوزه‌های همکاری ایران و روسیه است که در مسیر توسعه قرار دارد. محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی‌اتمی تأکید کرد که طرح‌های ساخت واحدهای دوم و سوم نیروگاه اتمی بوشهر که بخشی از قراردادهای توسعه نیروگاهی است، در دست اجراست و در بهترین شرایط اجرایی قرار دارد. **ایرنا**

شکست خوردیم

■ توافق تسلیم آمیز شرم آور برای اسرائیل: «موشه فیگلین»، عضو سابق کنست درباره توافق آتش‌بس نوشت که این یک توافق تسلیم‌آمیز شرم‌آور برای اسرائیل است.

■ نگران آینده‌ایم: «باراک سبیری»، روزنامه‌نگار اسرائیلی تأکید کرد: ما همیشه گفتیم که این توافق با توافقی‌های قبلی کاملاً متفاوت خواهد بود. با وجود تمام عملیات‌ها جنگ به پایان می‌رسد و ما از نوار غزه و محور فیلالفیا خارج خواهیم شد. نسبت به آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد، احساس نگرانی وجود دارد.

■ «زون بن یشای»، تحلیل‌گر اسرائیلی در روزنامه یدیعوت آحرونوت تأکید کرد که اگر این توافق اجرایی شود، اسرائیل به هدف اصلی جنگ، یعنی سرنگونی حکومت حماس در غزه، دست نخواهد یافت.

■ نمی‌توان حماس را نابود کرد: روزنامه یدیعوت آحرونوت به نقل از یک افسر میدانی ارتش رژیم صهیونیستی که در نبرد‌های غزه شرکت کرده، بیان کرد که نمی‌توان در طول یک سال ارتش (حماس) را که طی ۱۵ تا ۲۰سال ساخته و تقویت شده است، نابود کرد.

■ اسرائیل به اهداف خود نرسید: شبکه ۲۴ اسرائیل نیز تأکید کرد که حماس به اداره نوار غزه ادامه می‌دهد و این موضوع نشان می‌دهد که اسرائیل نتوانسته‌است به اهداف اصلی خود در این جنگ دست یابد و واقعیت‌های موجود در منطقه را تغییر دهد.

■ اسرائیل چاره‌ای نداشت: «اوی بسخاروف»، تحلیل‌گر صهیونیست در واکنش به توافق تبادل اسرا و آتش‌بس تأکید کرد که یک توافق سخت و حتی به‌دز برخی جهات منعد شده، اما این یک توافق نوشته که حماس از سلاح‌هایش خلع نخواهد شده، زیرا آنها تونل‌هایی دارند که برای تولید سلاح، جذب و آموزش نیروها استفاده می‌شوند.

ناراضیان آتش‌بس

ناراضیانی از آتش‌بس در اسرائیل و احساس شکست در میان صهیونیست‌ها بسیار قابل توجه‌است

■ تظاهرات شهر کنشینان علیه توافق با حماس: روز جمعه پلیس ارتش رژیم صهیونیستی تظاهرات شهر کنشینان تندروی صهیونیست در ایست بازرسی زعتره در جنوب نابلس در شمال کرانه باختری علیه توافق آتش‌بس و میادله اسرا را سرکوب کردند. **■** ۶نفر تعداد بازداشتی‌ها در اعتراضات ضد آتش‌بس در اسرائیل.

چرا اسرائیل به آتش‌بس تن داد؟

قاب یک ساله تقابل حق و باطل

عملیات «طوفان الاقصی» که در ۱۷ اکتبر ۲۰۲۳ (۱۵ مهر ۱۴۰۲) توسط نیروهای مقاومت فلسطین آغاز شد، دستاوردهای قابل توجهی در حوزه‌های نظامی، اقتصادی و روانی به همراه داشت. ای بسا همین پیروزی‌های روشن جبهه مقاومت بود که اسرائیل را به سمت آتش‌بس در غزه سوق داد.

گزارش ۲

دستاوردهای نظامی

اسرائیل به هیچ‌کدام از اهداف نظامی خود نرسیده‌ولو با شهادت سیدحسن نصرالله، سنوار و فرماندهان ارشد مقاومت نابودی حماس

■ نابودی و خلع سلاح حزب‌الله
■ امنیت‌شمال سرزمین‌های اشغالی
■ عقب‌نشینی حزب‌الله از رودلیتانی

دستاوردهای روانی و اجتماعی

■ شکستن دیوار امنیتی: عملیات طوفان الاقصی دیوار امنیتی بلند اسرائیل پیرامون غزه را فروریخت و توازن وحشت را به نفع مقاومت تغییر داد.

■ تأثیر بر افکار عمومی: این عملیات موجب شگفتی، حیرت و استیصال صهیونیست‌ها شد و نظام سلطه به این باور قطعی رسید که از این پس حذف محور مقاومت از صحنه فلسطین امکان‌پذیر نیست.

جلوه‌ها و پیام‌ها

حضور مردم سراسر کشور در راهپیمایی جشن پیروزی مقاومت مردم غزه، معطوف به این نکته بود که افکار عمومی با وجود فضا‌سازی‌های گسترده ماه‌های اخیر با کلی‌دوازه «تضعیف مقاومت»، این آتش‌بس را نمودی از ناکامی رژیم صهیونیستی در تحقق اهدافش می‌دانند.

۵ ایرانیان همچنان حامی مقاومت: حضور گسترده مردم شهرهای مختلف ایران در جشن پیروزی مقاومت غزه، این پیام روشن را به جهانیان ارسال کرد که ایرانیان همچنان حامی مقاومت هستند و تبلیغات غربی، براراده استوار آنان در این حمایت تأثیری نداشته است.

۶ جشن و سرور در سراسر ایران: جلوه ویژه راهپیمایی جشن مقاومت، حضور مردم در شهرهای مختلف کشور در این راهپیمایی بوده‌از اسلامشهر و فیروز کوه در استان تهران گرفته تا تبریز، گیلان، بوشهر و بندرعباس، مردم آمده بودند تا پیروزی مقتدرانه جبهه مقاومت را جشن بگیرند.

۱ حضور گرم در سرمای زمستان: با وجود اینکه در بیشتر شهرهای کشور برودت هوا نسبت به روزهای گذشته بیشتر بود، اما این موضوع مانع حضور قشرهای مختلف مردم در این راهپیمایی نشده بود. یکی از جلوه‌های این حضور، در فیروز کوه بود که مردم با وجود سرمای هوا، حضور پرشوری در راهپیمایی «جمعه نصر» داشتند.

۲ جای شهدای مقاومت خالی: یکی از جلوه‌های جشن پیروزی مقاومت در شهرهای مختلف کشور، گرامیداشت یادشدهای جبهه مقاومت در ۱۶ ماه گذشته بود و مردم در شادی پیروزی بزرگ مقاومت، با در دست داشتن تصاویر شهدای مقاومت، بر امتداد راه نورانی آنان تأکید کردند.

۳ کام شش‌برین در جشن پیروزی: پذیرایی از راهپیمایان با شیرینی و شکلات، یکی از نمودهای جالب توجه در راهپیمایی «جمعه نصر» بود.

۴ خنثی‌سازی تبلیغات رسانه‌ای: یکی از اساسی‌ترین پیام‌های

روز خوب پیروزی

روز جمعه جشن پیروزی مقاومت فلسطین پس از اقامه نماز جمعه در شهرهای مختلف ایران برگزار شد

گزارش ۳

خیابان‌های شهرهای مختلف کشور روز جمعه میزبان راهپیمایی جشن پیروزی مقاومت مردم فلسطین در برابر رژیم صهیونیستی بودند؛ جشنی که پس از اقامه نماز جمعه و با حضور قشرهای مختلف مردم برگزار شد و با ابراز شادی و سرور از این پیروزی بزرگ مردم مقاوم غزه همراه بود.

جشن «جمعه نصر» در حالی در سراسر کشور برگزار شد که به‌دنبال اعلام رسمی توافق آتش‌بس میان رژیم صهیونیستی و جبهه مقاومت فلسطینی، مردم در شهرهای مختلف ایران به شیوه‌های مختلف، خوشحالی خود را از پیروزی مقاومت بر جنایتکاران صهیونیست

ورود سامانه بارشی جدید از دوشنبه

بنا بر گزارش هواشناسی کشور امروز (شنبه، ۲۹ دی) در کرمان، سیستان و بلوچستان، جنوب اصفهان، چهارمحال و بختیاری، یزد، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، شمال فارس و شرق هرمزگان بارش باران و برف همراه با رعد و برق، کاهش نسبی دما و وزش باد پیش‌بینی می‌شود. کارشناس سازمان هواشناسی کشور با اعلام این خبر به همشهری گفت: «دامه بارش‌ها در غرب سواحل دریای خزر، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و ارتفاعات البرز مرکزی در روز یکشنبه (۳۰ دی) مورد انتظار است.»

امروز تشدید فعالیت سامانه بارشی در کرمان، سیستان و بلوچستان و جنوب خراسان جنوبی سبب صدور هشدار هواشناسی سطح نارنجی شده است. فریبا گودرزی افزود: «روز دوشنبه (۱ بهمن) با ورود سامانه بارشی جدید در گیلان، مازندران، گلستان، خراسان‌های شمالی، رضوی و جنوبی، شمال سیستان و بلوچستان، برخی نقاط استان‌های یزد و اصفهان و استان‌های واقع در دامنه‌های جنوبی البرز بارش باران پیش‌بینی می‌شود.»



معدن فیروزه

بزرگ‌ترین معدن فیروزه و مرغوب‌ترین فیروزه جهان در دامنه جنوبی رشته کوه بینالود در روستای معدن علیا در بخش مرکزی شهرستان فیروزه و ۶۰ کیلومتری شهر نیشابور واقع شده است. معدن فیروزه با وسعتی حدود ۴۰ کیلومتر مربع دارای تونل‌های متعددی است. عکس: ایسنا

بازگشایی آزمایشی بزرگ‌ترین تقاطع شمال غرب کشور در اردبیل
محمود صفری، شهردار اردبیل: تقاطع غیرهمسطح ۸ کیلومتری شهیدرئیس در اردبیل به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین طرح‌های اجرا شده در شمال غرب کشور بازگشایی آزمایشی می‌شود. این تقاطع به طول ۸ کیلومتر طی مدت ۱۸ ماه اجرا شده است.

صادرات ۱۸ میلیون دلار خراسان رضوی به پهناترین کشور جهان
جواد جعفری، ناظر گمرکات خراسان رضوی: در ۹ ماه امسال ۱۸ میلیون دلار کالا به وزن ۱۲ هزار و ۹۰۰ تن از خراسان رضوی به روسیه به‌عنوان پهناترین کشور جهان صادر شد. در همین بازه زمانی، ۵۶۵۵ تن انواع کالا از روسیه به خراسان رضوی وارد شده است.

معمای دریای نورانی

فیتو پلانکتون‌ها این روزها مهمان سواحل جنوب هستند و جلوه‌های ویژه‌ای به این منطقه بخشیده‌اند



به گفته پژوهشگر هرمزگانی، پدیده هوجراگی در هنگام شب دینی‌تر است. مدیر هنری خانه جری پولاک می‌گوید: «ریشه علمی این پدیده فیتو پلانکتون‌ها هستند که در داخل آب به‌صورت جلبکی وجود دارند و تحت تأثیر انرژی جنبشی، نوری از خود تولید می‌کنند.» احمدعلی کارگران می‌افزاید: «پدیده هوجراگی شب درخشندگی بیشتری دارد. برخی در این زمان داخل آب می‌روند و شنای کنند که یک حس جالب به آنها دست می‌دهد و یک انرژی دوطرفه بین شناگر و طبیعت به وجود می‌آید.»



لازک، قشمر و هنگام
پدیده هوجراگی در فصل پاییز و زمستان بیشتر در سواحل لازک، قشمر و هنگام پدیدار می‌شود و ساعت‌ها ماندگار است. احمدعلی کارگران، پژوهشگر هرمزگانی در این باره به همشهری می‌گوید: «ترجمه تحت‌اللفظی پدیده هوجراگی به این‌ترتیب است که ماه آب، هوای گوئیم و چراغ نیز همان چراغ و روشنائی است، یعنی زمانی که آب روشن می‌شود.» کارگران ادامه می‌دهد: «معمولاً در فصل‌هایی از سسال، بیشتر پاییز و زمستان که هوای معتدل‌تر و خنک‌تر را در جزیره قشم شاهد هستیم پدیده هوجراگی رخ می‌دهد.»

اسطوره ملمداس
احمدعلی کارگران، پژوهشگر: «در جنوب اسطوره‌ای به نام ملمداس داریم. ملمداس زنی بسیار زیباست. طبق این داستان ملمداس شب‌هایی که آب ساکن است روی آب می‌آید. تنها قسمت بالاتنه ملمداس روی آب قرار می‌گیرد که مانند یک پری دریایی است. در این هنگام پدیده هوجراگی اتفاق می‌افتد و دور تا دور ملمداس روشن است. ناخدا و جاشوها به گمان اینکه یک پری دریایی مشاهده می‌کنند، وسوسه می‌شوند به داخل آب بزنند، غافل از اینکه نیم‌تنه پایین ملمداس به شکل داس است و با نیم‌تنه خود آنها را از وسط نصف می‌کند. معنای ذاتی اسطوره این است که هر شکلی از زیبایی و جذابیت که شما را در خود غرق کند، می‌تواند باعث نابودی‌تان شود.»

خبر روز

پل یخی طبیعی در لاله‌زار



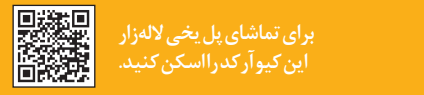
اسم لاله‌زار کرمان را این روزها به‌عنوان سردترین منطقه کشور می‌شنویم. پدیده تشکیل پل طبیعی یخی در لاله‌زار کرمان به علت برودت هوا موجب شده تا فیلم‌هایی از این منطقه در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شود. به گزارش همشهری، شهر لاله‌زار در کرمان با ارتفاع ۲۰۰۰ متر از سطح دریا، بلندترین و مرتفع‌ترین شهر یا به عبارتی منطقه مسکونی ایران است. به همین علت اسم منطقه لاله‌زار معمولاً به‌عنوان سردترین منطقه کشور برده می‌شود. لاله‌زار در همین روزها دمایی بین ۱۲ تا ۱۴ درجه زیر صفر دارد و این سرمای هوا باعث ایجاد یک پل یخی طبیعی شده که زیبایی طبیعی این منطقه را هم دوچندان کرده است.

منطقه گردشگری لاله‌زار

لاله‌زار در روزهای دیگر سال که خبری از برف و سرما نیست به‌عنوان یک منطقه گردشگری خوش آب‌وهوا میزبان گردشگران است. منطقه لاله‌زار محل کشت مرغوب‌ترین گل محمدی و گیاهان دارویی همچون آویشن، بومادران، زعفران، کلیپوره، آلاله و گل‌گاوزبان است. یکی دیگر از زیباترین جاذبه‌های گردشگری لاله‌زار کرمان، سد لاله‌زار است که اطراف آن با گل‌های بنفشه و کوه‌های کم‌شیب پوشیده شده است. در قسمتی از منطقه لاله‌زار، چشمه آب گرمی وجود دارد که به‌صورت جوشان از دل زمین خارج می‌شود و دمای آن ۴۰ درجه سانتی‌گراد است.

کوهنوردی در لاله‌زار

کوه لاله‌زار کرمان بعد از کوه هزار دومین کوه بلند در کرمان و پنجمین کوه بلند در کشور و برف‌گیرترین کوهستان در جنوب شرق کشور است. هلیل‌رود از کوه لاله‌زار کرمان سرچشمه می‌گیرد. این کوه سرچشمه آب جیرفت و جازموریان نیز است.

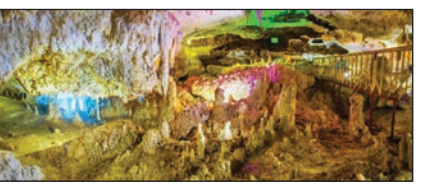


برنامه‌ریزی برای جذب ۲۰۰ هزار گردشگر سلامت به ایران
سیدرضا صالحی‌امیری، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی: سال گذشته ایران پذیرای ۱.۲ میلیون گردشگر سلامت با درآمد ۲ میلیارد دلار بود که براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده این رقم به ۶ میلیارد دلار با جذب سالانه ۲۰۰ هزار گردشگر جدید می‌رسد.

تفاهنامه جذب گردشگر از تاجیکستان به اصفهان امضا شد
شهرام امیری، سخنگوی اداره کل میراث فرهنگی استان اصفهان: تفاهنامه جذب گردشگر از کشور تاجیکستان به مقصد اصفهان امضا شد و تعدادی از فعالان دفاتر گردشگری اصفهان که در کنار تیم ایران در سفر رئیس‌جمهور و وزیر میراث فرهنگی به تاجیکستان حضور داشتند، موفق به انعقاد این قرارداد شدند.

رصد گردشگری

کتله خور؛ غار کتل کوتول



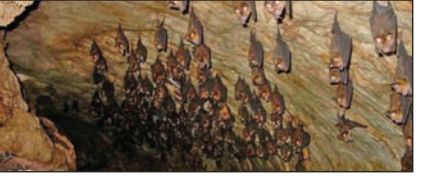
این غار آهکی چند طبقه با برخورداری از استالاکمیت و استالاکتیت‌های متعدد از بزرگ‌ترین غارهای ایران است. انتهای این غار واقع در شهر کم‌آب استان زنجان به غار بزرگ علیصدر در استان همدان می‌رسد. بومیان این محل آن را غار کتل کوتول می‌نامند.

قوری قلعه؛ نخستین غار آبی آسیا



از وسیع‌ترین غارهای ایران که تنها ۱۲ کیلومتر آن کشف شده است. این غار شگفت‌انگیز در استان کرمانشاه، عنوان نخستین غار وسیع آبی آسیا را به خود اختصاص داده است. این غار محل زندگی گونه نادر خفاش‌ها به نام «کوش گوشی» و سمندر زرد است.

خفاش ایلام؛ زیستگاه خون آشام‌ها



غار اسرارآمیز در استان ایلام و شهر دهلران است. این غار زیستگاه گونه‌های مختلف خفاش‌های دهدار و بال‌پهن است و اگر به مطالعه گونه‌های مختلف خفاش علاقه‌مند هستید می‌توانید از نزدیک تنوع گونه‌های خفاش‌ها را در این غار مشاهده کنید.

۲ کشور با یک فرهنگ

۱۶۵۰۰ گردشگر ایرانی و تاجیکستانی سال گذشته از ۲ کشور بازدید کردند

رئیس‌جمهور تاجیکستان منجر شد، اما آیا پایان این مشاعره می‌تواند آمار گردشگران ورودی به ایران را افزایش دهد و ۸۵۰۰ گردشگر تاجیک را که به ایران سفر می‌کنند به ۱۰ هزار گردشگر ورودی به ایران افزایش دهد؟ اصلاً ایران و تاجیکستان چه مشترکاتی دارند که حالا روستای جمهوری ۲ کشور تصمیم به افزایش تعاملات گردشگری تهران-دوشنبه گرفته‌اند؟

موضوع	تاجیکستان	ایران
گردشگر	۱۶,۵۰۰	۱۶,۵ میلیون دلار
گردشگر	۸,۵۰۰	۸ میلیون دلار
گردشگر	۱۰۰,۰۰۰	۱۰۰,۰۰۰ گردشگر
گردشگر	۸,۰۰۰	۸,۰۰۰ گردشگر
گردشگر	۸,۰۰۰	۸ میلیون دلار



تاجیکستان در سیر تاریخی ایران

۵۵۰ پیش از میلاد

۳۲۹ پیش از میلاد

۳۰ پیش از میلاد

۲۲۴ میلادی

۷۱۰ میلادی

۲۶۱ قمری

۵۵۰ قمری

۶۱۷ قمری

۷۸۰ قمری

۱۱۵۳ قمری

۱۸۶۸ میلادی

۱۹۹۱ میلادی

فصل فوتبال



فصل فوتبال

سپاهان با برتری یک بر صفر برابر پرسپولیس، اولین سوپر جام تاریخش را فتح کرد تا کلسیون افتخارات این تیم تکمیل تر شود



دوئل قهرمانان فصل گذشته فوتبال ایران با برتری قهرمان جام حذفی به پایان رسید و این سپاهانی‌ها بودند که توانستند نخستین جام فصل را بالای سر ببرند. پرسپولیس که با ۵ قهرمانی، عنوان پرافتخارترین تیم سوپر جام را یک می کشید، روز گذشته با نتیجه یک بر صفر به سپاهان باخت تا زردپوشان اصفهانی برای اولین بار فاتح این جام شوند. پرسپولیس پیش از این تنها یک بار طعم باخت در سوپر جام را چشیده بود که آن هم به ۴ فصل پیش و بازی مقابل فولاد جواد نکونام برمی گشت. این در حالی است که سپاهانی‌ها برای اولین بار با به این دیدار گذاشته بودند و حالا آمار صدرصد پیروزی در سوپر جام را در کارنامه دارند.

■ سوپر جام با یک غافلگیری بزرگ استارت خورد و سپاهانی‌ها در همان دقیقه سوم با استفاده از اوت دستنی به گل رسیدند. گلزن هم استیون انزونی فرانسوی بود که سابقه قهرمانی با تیم ملی کشورش در جام جهانی را هم داشته و حالا به قهرمان سپاهانی‌ها تبدیل شده است. سروروش رفیعی در این صحنه اعتقاد داشت انزونی پس از خطا روی او دروازه پرسپولیس را باز کرده اما داور چنین نظری نداشت و کمک‌داور ویدئویی هم گل را تأیید کرد. در پایان بازی هم اکثر کارشناسان

سالم بودن گل سپاهان را تأیید کردند. البته پایه گذار این گل برای سپاهانی‌ها کسی نبود جز گندوز که تویی ساده را به بدترین شکل ممکن دفع کرد تا اوت دستنی آریا یوسفی به تنها گل مسابقه ختم شود.

■ پرسپولیس در بازی دیروز کاملاً سردرگم بود و پس از دریافت گل آن تیمی نبود که انتظار می‌رفت بتواند گل خورده را جبران کند. قرمزپوشان در دقایق پایانی هر آنیمه، تیم برتر زمین بودند و مالکیت توپ را در اختیار داشتند اما نتوانستند از این برتری استفاده کنند. البته در نیمه دوم پرسپولیس رو به بازی مستقیم و توپ‌های هوایی آورده بود و اکثر موقعیت‌هایش را هم روی شلوغی محوطه جریمه به دست آورد. علییور و آل کثیر هم که موتور گلزنی‌شان در لیگ روشن شده بود، نشان دادند فقط راه گلزنی به تیم‌های قهرمانین را پیدا کرده‌اند و هنوز با رسیدن به فرم مطلوب فاصله زیادی دارند.

■ سپاهان قهرمان سوپر جام شد اما به هیچ‌عنوان فوتبال تماشاگر پسندی را به نمایش نگذاشت. زردپوشان اصفهانی که بیش از ۱۰۰ دقیقه (مجموع

وقت‌های قانونی و وقت‌های تلف‌شده) از حریف پیش بودند، تأخیر زیادی در بازی ایجاد کردند و همین مسئله روند بازی را تا حدودی زشت کرد. البته به این نکته هم باید اشاره داشت که استراتژی پاتریس کارترون برای چهار اوروئوف که ستاره پرسپولیس‌ها به حساب می‌آید، به بهترین شکل ممکن جواب داد و به نوعی یک بازیکن قرمزها را کاملاً از جریان بازی خارج کرد. این در حالی است که تعویض‌های کریم باقری (لوکاس ژوانو، امید عالی‌شاه و میلاد محمدی) در این بازی، هیچ‌کدام به کمک تیم نیامدند و کمکی به بازگشت پرسپولیس نکردند. باقری در پایان این بازی هم بار دیگر از باشگاه خواست تا هر چه سریع‌تر سرمربی جدید را معرفی کنند تا او به پست قبلی‌اش برگردد.

■ این بازی در دقایق پایانی چند صحنه مشکوک هم در محوطه جریمه سپاهان داشت که داور و کمک‌داور ویدئویی اعتقادی به پناهی نداشتند؛ هر چند پرسپولیس‌ها اعتراض زیادی به صحنه برخورد و افتادن گولسبانی در محوطه جریمه داشتند، اکثر کارشناسان در پایان بازی نظیر او را تأیید کردند.

پخش زنده

۱۴ بازی بدون گل

فرصت‌سوزی‌های طارمی و حمایتی که ابدی نیست

کمتر از ۱۰ روز بعد از گلزنی مهدی طارمی برای اینتر در مصاف با میلان، آن رقص ایرانی و بندری جذاب و البته بعدش هم کام‌پک خوردن نراتزوری، بار دیگر آبی و مشکی‌ها برتری‌شان را در یک مسابقه مهم رسمی از دست دادند؛ این بار مقابل بولونیا در سری‌آ. اینتر که می‌توانست با پیروزی مقابل بولونیا خودش را به ناپولی صدرنشین نزدیک‌تر کند، برد ۲-۱ را با تساوی عوض کرد. البته آنها همین حالا هم اگر بازی عقب‌افتاده خود را ببرند در امتیاز ۴۷ با ناپولی برابر خواهند شد، اما به هر حال در جوزه به‌م‌آزا امتیازات مهمی را از دست دادند و طبیعی بود که این موضوع موجب خشم و اعتراض هواداران اینتر شود. بخشی از این انتقادهای تند هم شامل حال مهدی طارمی شد. چرا؟ چون مهاجم ایرانی طی ۱۵ دقیقه‌ای که در این بازی به میدان رفت، موفق به گلزنی نشد و ۲ بخت مهم را از دست داد؛ یکی را به دلیل استپ بد و دیگری را به علت زمان بندی نادرست و نرسیدن به توپ.

در فاصله دیدار با میلان و بولونیا، اینتر در یک دیدار لیگی دیگر مقابل ونتر با هم به میدان رفت که آنجایی عملکرد طارمی چندان خوب نبود. او در جریان برتری سخت و یک‌گله تیمش، ۶۳ دقیقه در زمین حضور داشت و در نیمه اول یک بخت عالی گلزنی را با ضربه‌ای نامشخص از دست داد؛ شسوتی چنان بد که سوزه فضای مجازی شد. حالا و بعد از این دو موقعیتی که طارمی مقابل بولونیا از دست داده، انتقادهای او در شبکه‌های اجتماعی تند و تندتر شده است؛ هر چند سیمونه اینزاگی همچنان مشغول دفاع از مهاجم ایرانی است و حتی پس از دیدار اخیر هم گفت: «طارمی می‌تواند با وجدان آسوده به خانه برود، چرا که همه تلاش خودش را کرد.»

با این همه روشن است که چنین حمایتی ابدی نخواهد بود و تداوم بی‌دقتی‌های طارمی شاید جایگاه او در ترکیب و کل فهرست اینتر را تحت تأثیر قرار بدهد؛ بازیکنی که در ۱۴ بازی لیگی هنوز موفق به گلزنی نشده و تنها گل در جریان بازی‌اش برای اینتر همانی بود که مقابل میلان به ثمر رساند. این فرصت‌سوزی‌ها شاید در فوتبال ایران عادی باشد، اما برای یک باشگاه بزرگ اروپایی چندان قابل هضم نیست.

لیگ برتر انگلیس	نیوکسل	16:00	بورنموث
لیگ برتر اسپانیا	رئال مادرید	18:30	لیورپول
لیگ برتر ایتالیا	لستر سیتی	18:30	فولام
لیگ برتر آلمان	وستهم	18:30	کرپستاک پالاس
لیگ برتر فرانسه	آرسنال	21:00	استون‌ویلا
لیگ برتر آمریکا	بایرن مونیخ	18:00	ولفسبورگ
لیگ برتر روسیه	بایر لورکوزن	21:00	مونش کلا دیاخ
لیگ برتر ژاپن	لانس	19:30	پاری سن ژرمن
لیگ برتر چین	لیون	23:15	تولوز
لیگ برتر هند	یوونتوس	20:30	آث میلان
لیگ برتر ژاپن	آتلانتا	23:15	ناپولی
لیگ برتر آمریکا	آی‌تی‌کو مادرید	18:45	رئال بتیس
لیگ برتر اسپانیا	سویا	16:30	آلاوس
لیگ برتر آمریکا	لگانس	18:45	ختافه
لیگ برتر اسپانیا	بارسلونا	23:30	

نکته‌بازی

گاهی نمی‌شود

پایان هفته گذشته خبر رسید محسن کریمی با عقد قراردادی به عضویت تیم دسته‌اولی بعثت کرمانشاه در آمده است. این خبر از آن جهت حائز اهمیت بود که کریمی در شمار استعدادهای جوان استقلال در میانه دهه ۹۰ به شمار می‌آمد؛ بازیکن سرعنی و خوش تکنیکی که امیدهای زیادی به او بسته شده بود، با این حال وضعیت بدنی شکننده‌ای داشت و زیاد مصدوم می‌شد. در نهایت هم کارش به جایی نرسید و این انتقال به بعثت یاد خیلی‌ها آورد که او بازیکن فوتبال بوده است؛ عین این شرایط در استقلال برای ایمان باصفا هم وجود داشت؛ هافبکی که امیر قلعه‌نویی او را «مجتبی جباری دوم» استقلال می‌خواند، اما آخرین اخباری که از او داریم مربوط به سال‌های گذشته و بازی در خیبر خرم‌آباد و شهرداری بندرعباس بوده است. در پرسپولیس هم گاهی چنین استعدادهایی ظهور کردند، امیدواری زیادی به‌وجود آوردند و در نهایت آن چیزی که انتظار می‌رفت نداشتند؛ از احسان علوان زاده تا همین حمیدرضا طاهر خانی که اخیراً از خیبر راهی ذوب‌آهن شد.

زنگ خطر رامی شنوید؟

این ماجرای کفن دادن به هادی عامل در یک برنامه تلویزیونی، سوزه داغ پایان هفته گذشته بود و خیلی‌ها در موردش صحبت‌ها کردند. رئیس سازمان صداوسیما هم داستان را یک «بیدلسیقی» دانست و گفت به عوامل برنامه تذکر داده شده است. بعد از آن هم جواد خیابانی روی آنتن از داستان انتقاد کرد تا موضع داخل سازمان هم روشن شود. تنها نکته مانده از گل زاده این است که گویا به ۵ مهمان دیگر برنامه هم این هدیه داده شده و هر برنامه‌چندبار روی آنتن رفته، اما تا زمان فراگیرشدن فیلم مربوط به هادی عامل، کمتر کسی در کشور از این اتفاق خبر داشت و وایرال شدن آن، همه را شوکه کرد. در حقیقت چنین آبتمی‌دها و بلکه صداها بار در تلویزیون روی آنتن رفته و حتی مهمانان سرشناس دیگری مثل هاشم بیک‌زاده هم در جابه آن واکنش منفی نشان داده‌اند، اما هیچ‌کس ندیده، این دیگر اسمش بچران مخاطب نیست؛ خاموشی کامل است. آیا مدیران سازمان زنگ خطر رامی شنوید؟

www.hamshahrimarket.com

تخصیص ویژه در سایتم

اعجوبه‌های ورزش

در قاب هم‌شهری تماشای اگر

هم‌شهری

امیر زاکری



آرادکوه زیرورو می‌شود

استاندار تهران: تغییرات بنیادی در مدیریت پسماند نیازمند توجه ویژه به زیرساخت‌هاست

تکون، همشهری / محمد عباس نژاد

گزارش

پرسیانوری

روزنامه‌نگار

دغدغه ساکنان کهریزک، باقرشهر و اهالی جنوب تهران نسبت به وضعیت زیست‌محیطی همسایه بدبو و مزاحم‌شان موجب شد محمدصادق معتمدیان، استاندار تهران در ادامه سفر ۲ روزه خود به شهرستان ری از مجتمع پردازش و دفع پسماند آرادکوه بازدید کند. در این بازدید چندساعته که با همراهی محسن قضا تلو، سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران و جمعی از کارشناسان محیط‌زیست انجام شد، جزئیات فرایند پردازش و دفع پسماند، ظرفیت زیست‌محیطی و همینطور پروژه‌های از کارشماران محیط‌زیست پسماند در این مجموعه مورد بازدید قرار گرفت و بررسی‌های کارشناسی برای کاهش آلاینده‌های این مجتمع ارزیابی شد. اما در این بازدید چه گذشت؟

جداسازی زباله‌های بازیافتی
ایستگاه اول
سایت پردازش زباله

اولین مقصد بازدید استاندار تهران خطوط پردازش زباله است؛ جایی که هر روز حدود ۵هزار و ۸۰۰ تن زباله مخلوط پایتخت توسط نقله‌ها جابه‌جا می‌شود تا پس از تفکیک اولیه توسط کارگران به بخش‌های دیگر منتقل شود. در این سایت ابردستگاه‌های غول‌پیکر فلزی که به آنها «سَرنَد» می‌گویند، با سروصدای سرسام‌آوری مشغول کارند تا زباله‌های قابل استفاده را جدا کنند. بوی مشتمل‌کننده انبوه زباله و سروصدای سرسام‌آور دستگاه‌های غول‌پیکر، شرایط حضور را دشوار کرده‌است. کارشناس سایت پردازش چنین توضیح می‌دهد: «روزانه حدود ۵ تا ۶ درصد از این زباله‌ها برای بازیافت جدا و بقیه آنها سرنند می‌شود. مواد زیرسرنندی که در واقع همان مواد آلی هستند، به بخش تهیه کمپوست منتقل می‌شوند و مواد روسرنندی به بخش دفن یا زباله‌سوزی می‌روند.»

بهره‌برداری از شهرک بازیافت: به‌زودی ایستگاه سوم شهرک بازیافت

۶۰
هزار مترمربع از مجتمع آرادکوه به ساخت شهرک بازیافت اختصاص داده شده‌است.

سومین مقصد بازدید استاندار تهران و هیأت همراه شهرک بازیافت است؛ شهرکی به وسعت ۶۰ هزار مترمربع با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی تا ماه آینده راه‌اندازی و ده‌ها واحد بازیافت در آن مستقر شود. این واحدهای صنعتی زباله‌های قابل بازیافت را به گرانول، پرک، کارتن، مقوا و... تبدیل می‌کنند. محسن قضا تلو، سرپرست سازمان مدیریت پسماند توضیح می‌دهد: «اقدامات زیرساختی این شهرک از جمله خیابان‌کشی، تأسیسات آب، برق و آگو توسط شهرداری در حال انجام است و پس از آماده‌سازی سوله‌های صنعتی با همکاری بخش خصوصی پسماند خشک به محصولات ثانویه تبدیل می‌شود. با راه‌اندازی این شهرک صنایع غیرمجازی که در باقرشهر و جنوب تهران فعالیت می‌کنند و بیشترین آلاینده‌های زیست‌محیطی را دارند، جمع‌آوری و در این شهرک ساماندهی می‌شوند.»

پرواز عقاب‌ها بر فراز زباله‌ها
ایستگاه دوم
سایت تولید کمپوست

سوارون‌ها می‌شویم تا به بخش تولید کمپوست مجتمع آرادکوه برویم. از دور پرواز عقاب‌ها بر بالای سایت تولید کمپوست توجه بازدیدکنندگان را جلب می‌کند. کارشناس بخش توضیح می‌دهد: «روزانه ۳ هزار تن پسماند آلی و زباله تر خانگی و رستورانی و... به این سایت وارد و به مدت ۲ ماه نگهداری می‌شود. این مواد در این مدت براساس شرایط فصل و میزان رطوبت دهنی به‌طور متوسط ۶ تا ۸ بار توسط ماشین‌های مخصوص هوادهی می‌شوند تا بی‌خطر و تبدیل به کمپوست شوند. دلیل حضور عقاب‌ها هم وجود گوشت و مواد غذایی در بین زباله‌هاست.»

۶
درصد زباله‌های ورودی به آرادکوه بازیافت می‌شود.

۲۵
سوله صنعتی در شهرک بازیافت برای بازیافت زباله و تبدیل آن به کارتن، پرک، گرانول و... راه‌اندازی می‌شود.

ایستگاه پایانی
تولید پرک با ۳۰ تریلی با زباله‌سوز چینی

واحد زباله‌سوزی مجتمع آرادکوه مقصد نهایی این بازدید است. بنا به توضیح کارشناس، بخشی از زباله‌هایی که قابلیت بازیافت یا تهیه کمپوست را ندارند، برای سوختن به این واحد منتقل می‌شوند. زباله‌سوز آرادکوه در حال حاضر ظرفیت سوزاندن روزانه ۲۰۰ تن زباله و تولید ۳ مگاوات برق در ساعت را دارد. قضا تلو توضیح می‌دهد: «برای توسعه این بخش در حال طی کردن مراحل اداری و تهیه مقدمات برای ورود زباله‌سوز چینی با ظرفیت ۶ هزار تن هستیم. با به کارگیری این فناوری علاوه بر تولید ۹۱ مگاوات برق در ساعت، آلودگی‌های زیست‌محیطی ناشی از ششیرابه‌های دفن زباله نیز کاهش می‌یابد.»

۹۱

مگاوات در ساعت تولید برق زباله‌سوز چینی است.

در کار گروه پسماند مشکلات را بررسی و حل می‌کنیم

محمدصادق معتمدیان، استاندار تهران: کوه‌ها و مناطق طبیعی سرما‌های ارزشمند ما هستند و باید با همکاری همه دستگاه‌ها از این منابع برای نسل‌های آینده محافظت کنیم. ما به‌عنوان بخشی از دستگاه حاکمیت وضعیت زیست‌محیطی این محدوده را رصد می‌کنیم و درصددیم با همکاری شهرداری مشکل آلاینده‌های این مجتمع که دغدغه و مطالبه بحق ساکنان این محدوده است، رفع شود. بی‌شک با مدرن‌سازی فرایند جمع‌آوری و دفع پسماند فاصله زیادی داریم و باید در کار گروه پسماند مسائل، مشکلات و موانع بررسی و برای موضوعاتی از جمله مدرن‌سازی تجهیزات، جانمایی زباله‌سوز جدید و... تصمیم‌گیری شود.



رفع گسست ناشی از توسعه بزرگراه امام علی ۴ در محله سیلان

توسعه امکانات ورزشی در خیالستان زندگی

فضایی چند منظوره در شرق تهران با مساحت ۶۵۰۰ متر مربع فراهم می‌شود

صفحه ۱۵

زیرساخت‌های حوزه بانوان به همت مدیریت شهری ششم توسعه یافته است

تفریح در فضاهای کاملاً زنانه

۹	۷	۲۳
بوستان به مساحت ۱۴۵۱۴۴۶ مترمربع پذیرای زنان است	مجموعه شهر دخت به مساحت ۲۴۵۵۳ مترمربع ایجاد شده است	مجموعه شهربانو برای بانوان احداث شده است

صفحه ۱۴

دسترسی شهروندان به بنزین آسان‌تر می‌شود

راه‌اندازی ۳ جایگاه سوخت تاده فجر

جایگاه‌های سوخت‌رسانی جدید کجا هستند؟

صفحه ۱۵

یادداشت

علیرضا زاکانی: شهردار تهران

این بار شما شهردار باشید

ادامه از صفحه اول: همچنین فرایندهای کاری و خدماتی خود را اصلاح و شفاف کند، با شناسایی گلوگاه‌های فساد و رفع آنها سلامت اداری را در شهرداری تقویت کند. بهره‌گیری حداکثری از فناوری‌های نوین و هوشمندسازی به‌عنوان ضرورتی انکارناپذیر برای خدمت‌رسانی شایسته در شهر را مدنظر قرار دهد و با قبول همه مسئولیت‌های شهر، کار خود را به بهترین وجه انجام دهد و پاسخگو باشد و به سایر مراکز مسئولیت هم مشتاقانه کمک کند تا در انجام وظایف خود موفق و سربلند باشند. تا در نهایت اسباب رضایتمندی شهروندان عزیز تهرانی و مهمانان ایشان از سراسر کشور و فرای مرزهای جغرافیایی فراهم آید. مدیریت شهری با اجرای هم‌افزایی این برنامه‌ها و با حاکمیت مدیریت جهادی، توانا و پاسخگو امیدوار است خود را به جایگاه تحولی «مدیریت شهری الگو» برساند و چشم‌انداز کاشف‌الگوئی جهان اسلام و یکی از شهر مهم و برتر منطقه آسیای جنوب‌غربی را محقق کند.

یکی از راهبردهای اساسی در مسیر دستیابی به تحول مدیریت شهری الگو، «مدیریت مشارکتی» است، البته مشارکت حقیقی، مؤثر و حداکثری همه شهروندان به‌ویژه نخبگان در اداره شهر و تکیه بر تجربیات انباشته و دانش متراکم احاد مردم در مناطق، نواحی و محلات مختلف شهر تهران. این سطح از مشارکت مردم در شهر، راهبرد «مردمی‌سازی» را هم به کار می‌گیرد تا زمینه‌ساز مشارکت عمومی مردم برای بهبود «حکمرانی مردم‌بنیان» و کارآمدی شهرداری به‌عنوان نهاد خدمتگزار اجتماعی باشد. بدیهی است دستیابی به این هدف نیازمند افزایش وفاق و تقویت سرمایه اجتماعی مدیریت شهری در میان شهروندان است و به همین خاطر طرح‌هایی مانند «من شهردارم»، «پدیده‌های مردمی برای گردشگری شهر تهران»، «رویداد ورزشی «فهرمان شهر»، «رویداد «جایزه جهانی تهران: شهر شعر» و ده‌ها طرح مشابه دیگر به‌ویژه با تشکیل ستاد مؤثران و نخبگان محلات برای رشد و پویایی محلات ۲۵۳گانه تهران، از این جهت نیز راهی به‌سوی تقویت مشارکت مردم و مردمی‌سازی پایتخت به شمار می‌آیند.

برای نمایش ملموس و عینی رویکرد حکمرانی مردم‌بنیان و مردمی‌سازی اداره پایتخت، اندکی توجه بیشتر به طرح «من شهردارم» می‌تواند گویا و مفید باشد. این طرح که در دور نخست خود در سال ۱۴۰۱ موفق به جذب مشارکت ۴۶ هزار شهروند تهرانی برای انتخاب مردمی ۱۳۴۴ پروژه شد، موجب گردید مدیریت شهری با افتخار، وظیفه تأمین منابع مالی ۴ هزار میلیارد تومانی این پروژه‌ها را تقبل و آنها را اجرا کند. موفقیت طرح «من شهردارم» در دوره دوم (۱۴۰۲) میزان اعتماد عمومی شهروندان تهرانی را افزایش داد و با مشارکت بیش از یک میلیون و ۲۵۰ هزار نفر، حدود ۳۰۰۰ پروژه با آرای مردمی، انتخاب و با اعتبار ۷۰۱ هزار میلیارد تومان وارد مرحله اجرا شد که تاکنون عمده پروژه‌های آن به پایان رسیده است. دوره سوم طرح «من شهردارم» نیز از آبان‌ماه سال جاری با دریافت و ثبت ایده‌های مردمی آغاز شده است. این دوره با مشارکت بالای ۲ میلیون شهروند تهرانی و انتخاب پروژه‌های مورد نظر از موارد کارشناسی شده مورد نیاز شهر و روند روبه‌رشد اعتماد و مشارکت شهروندان، به نمادی از اثربخشی و کارآمدی خدمت‌صادقانه و مخلصانه خدمتگزاران مردم در شهرداری تهران تبدیل شده‌است، و مؤیدی خواهد بود بر اهمیت «مدیریت شهری الگو» مبتنی بر مدیریت مشارکتی، مردم‌سالاری دینی در شهر، حکمرانی مردم‌بنیان و مردمی‌سازی پایتخت؛ ان‌شاءالله.

بدریش آگهی ۰۱۸۱۹

بازدید میدانی در مکترو

دیدید شوید

تجربیات محیطی ایستگاه‌های مترو
تجربیات بندة قطار
تجربیات درون واگن‌ها

نوجوانان برای بزرگ ترها الگو شدند



محمدآمین توکی زاده، معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهردار تهران: اهمیت و ضرورت برگزاری اعتکاف‌های نوجوانان در تقویت بعد معنوی نسل جوان امروز روشن است. سال گذشته مراسم اعتکاف با حضور ۳۰ هزار نوجوان برگزار شد و امسال ۲۰ هزار نوجوان به این آمار اضافه شدند که همین موضوع سبب خرسندی و افتخار است.

خوشبختانه آنچه در مراسم اعتکاف امسال بیش از هر امر دیگری مورد توجه قرار گرفت، آمار بالا و حضور باشکوه نوجوانان و جوانان دهه هشتادی و نودی بود. دشمن همواره در صدد تخریب نسل نوجوان و جوان انقلابی بوده و سعی دارد این فرزندان انقلابی، مسلمان و ولایتمدار را دین‌گریز و علاقه‌مند به فرهنگ سکولار نشان دهد. اما دیدیم که این نوجوانان با همین سن و سال کم‌الگوی همه ما بزرگ ترها شدند و در این مراسم معنوی ماه مبارک ربیع‌الاول درخشیدند. مشارکت بالای نوجوانان در این مراسم نمادی از تقاضای فراینده آنها برای پیوندی عمیق‌تر با آموزه‌های دینی است.

این رشد قابل توجه، نتیجه تلاش‌های شایسته‌روزی مربیان و مسئولان مساجد آرمانی است که با تعهد و دلسوزی، بستر مناسبی برای تربیت و هدایت نوجوانان فراهم کرده‌اند. اعتکاف‌های امسال به شکلی هوشمندانه مری‌محور طراحی شد؛ به طوری که مربیان با فراهم آوردن محیطی امن و صمیمی، به نوجوانان کمک کرده‌اند تا از امور روزمره فاصله بگیرند و به تقویت ایمان و رفع نیازهای معنوی خود بپردازند.

در واقع هدف اصلی از این برنامه‌ها، تعالی اخلاقی و شخصیتی نوجوانان و ایجاد فضایی پر از امید و انگیزه برای آینده آنها بود. این اعتکاف‌ها نه فقط به تقویت باورهای دینی نوجوانان کمک می‌کند، بلکه بستری مناسب برای تبادل اندیشه و گسترش افق‌های فکری آنها خواهد بود. تجربه امسال در اعتکاف بسیار ارزشمند است و باید اقدامات لازم انجام شود تا چنین برنامه‌های تأثیرگذاری به عنوان بخشی پایدار از فعالیت‌های دینی در جامعه مستقر و نهادینه شود؛ چراکه این اقدامات در شکل‌دهی به نسل مسئولیت‌پذیر و آگاه بسیار مؤثر است.

آموزش چهره به چهره ایمنی در مترو



سیدجلال ملکی، سخنگوی سازمان آتش‌نشانی شهرداری تهران: حدود ۱۵ تا ۱۲ نفر از نیروهای کادر و داوطلب آتش‌نشانی، با هماهنگی عوامل مترو به صورت چهره به چهره اقدام به آموزش نکات ایمنی مانند کار با کپسول‌های خاموش‌کننده و... می‌کنند. این کار حوالی ساعت ۱۱ که خطوط مترو خلوت است، صورت می‌گیرد.

وجود ۶ هزار هکتار بافت فرسوده و ناکارآمد



مهدی مظفر، عضو شورای شهر تهران: وجود بیش از ۶ هزار هکتار بافت فرسوده و ناکارآمد، تهران را با چالش‌های بزرگی مواجه کرده است؛ چراکه این بافت‌ها، شهر را در زمان وقوع زلزله، سیل و آتش‌سوزی با مخاطرات جدی مواجه می‌کنند؛ از این رو ضرورت دارد مدیریت شهری و استانداری و فرمانداری با هم همکاری کنند.

تفریح در فضاهای کاملاً زنانه

زیرساخت‌های حوزه بانوان به همت مدیریت شهری ششم توسعه یافته است

چه ظرفیت‌هایی برای بانوان ایجاد شده است؟

۲۳ مجموعه شهری بانوان
 مساحت: ۸۶۸۱۳ مترمربع
 ۹ بوستان بانوان
 مساحت: ۱۴۵۱۴۶ مترمربع
 ۷ مجموعه شهر دخت
 مساحت: ۲۴۵۵۲ مترمربع

گزارش زینب زینالزاده روزنامه‌نگار

نیازهای بانوان در دوره ششم مورد توجه مدیریت شهری قرار گرفته و توسعه زیرساخت‌های این حوزه با هدف تأمین نیازهای اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، فراغتی، تفریحی و ورزشی در مناطق ۲۲ گانه عملیاتی شده است. مجموعه‌های شهر بانوان، شهر دخت و بوستان بانوان، در نتیجه همین تلاش‌ها امروز در تهران فعال هستند و بانوان می‌توانند در این فضاهای زنانه تفریح کنند و از خدمات آموزشی، علمی، هنری و... بهره‌مند شوند. مریم اردبیلی، مدیرکل امور زنان و خانواده در باره آخرین وضعیت زیرساخت‌های این حوزه تأکید کرد که تعاملات اجتماعی سازنده در فضاهای ویژه بانوان شکل می‌گیرد.

تقویت اعتماد به نفس بانوان

فضاهای زنانه در شهر تهران نقش مهمی در توانمندسازی بانوان دارند و این فضاها امکان ایجاد فرصت‌های شغلی، آموزشی، بازپیرایی و نوآفرینی داشتند. این کار در دوره ششم پیگیری و بهسازی و تجهیز این مراکز سبب افزایش آگاهی و تقویت اعتماد به نفس بانوان می‌شود.

کمک به حل مسائل

زیرساخت‌های حوزه بانوان می‌تواند به فضاها و محل‌هایی برای بحث و گفت‌وگو درباره مسائل مرتبط با زنان تبدیل شود؛ بنابراین این فضاها ظرفیت‌های خوبی هستند برای استفاده از توانایی زنان برای حل مسائل موجود در حوزه بانوان.

بیان مسائل و ایده‌ها

اهمیت زیرساخت‌های ویژه بانوان در ترویج فرهنگ حضور زنان در فضاهای عمومی و ایجاد حس امنیت بسیار مؤثر است. علاوه بر این، فضاهای زنانه در شهر تهران می‌توانند به عنوان مکان‌هایی برای بیان نیازها، مسائل و ایده‌های زنان عمل کنند.

تجهیز و بهسازی

بسیاری از مراکز ویژه زنان از جمله شهربانوها، به دلیل فرسودگی در گذر زمان، نیاز به به‌روزرسانی، بهسازی، بازپیرایی و نوآفرینی داشتند. این کار در دوره ششم پیگیری و بهسازی و تجهیز این مراکز سبب افزایش رضایتمندی مراجعان شده است.

ایجاد زیرساخت‌های جدید

امروز نیاز بانوان تنها در مجموعه شهربانو و بوستان بانوان خلاصه نمی‌شود. دختران نوجوان و جوان‌نیازهایی در حوزه فناوری‌های نوین و... دارند و از این رو ایجاد زیرساخت‌های جدید مانند شهر دخت‌ها در دستور کار قرار گرفته و پیگیری و عملیاتی شده است.

چه امکانات و خدماتی در مجموعه‌های بانوان وجود دارد؟

■ خدمات آموزشی و هنری: مهارت‌آموزی خیاطی، صنایع دستی، هنرهای تجسمی و فناوری‌های نوین

■ خدمات ورزشی: برگزاری دوره‌های تخصصی ورزشی، مجموعه‌های آبی روباز و سرپوشیده، پیست دوچرخه سواری، کارتینگ و زمین اسکیت

■ خدمات فرهنگی و فراغتی: رستوران و کافی شاپ، خانه کودک و خلاقیت، اتاق‌های مادر و کودک، استودیو تولید محتوا، مراکز عرضه مد و پوشاک اسلامی، آتلیه، مراکز مشاوره، فضای کار اشتراکی و باتوق‌های گفت‌وگوی دختران

■ سایر امکانات: سالن کنفرانس، آمفی تئاتر، کتابخانه، فضای سبز و بازی

آگهی مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)

ردیف آگهی: ۱۴۰۳/۲۳/۱۲۶

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری است.

موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانتنامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهادهای	روز، ساعت و محل فراغت پیشنهادهای	پیش پرداخت	میزان تضمین تعهدات
خرید اقلام مورد نیاز در ساختمان‌های معاونت خدمات شهری و محیط زیست - معاونت حمل و نقل و ترافیک و ناحیه ۵ و ۸ جهت پروژه بهینه‌سازی مصرف انرژی در سطح منطقه ۴	۲۳,۴۱۴,۵۰۰,۰۰۰	۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱- اشخاص حقوقی واجد شرایط و ۲- اشخاص حقیقی	۲ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳	از طریق قابل تصدیق به اطلاع خواهد رسید	تمتع	۱۰٪ مبلغ برنده

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۳/۲۳

سازمان بهشت زهرا (س) در نظر دارد موضوع زیر را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره ۲۰۰۳۱۰۲۵۸۴۰۰۰۰۰۰۰ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به افراد واجد شرایط به شرح زیر واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد	شرایط متقاضی
۱	خدمات خطاطی، حکاکی، حمل و نصب سنگ لاشتر	۲۴۷,۰۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یکسال شمسی	- دارا بودن حداقل رتبه ۵ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه - دارای کارت پیمانکاری دارای اعتبار از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران - دارا بودن تخصص و سابقه لازم در زمینه سنگ مزار - دارا بودن ثبت نام در سامانه ثنا

- ۱- متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۰۴ تا ساعت ۱۱ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (<https://www.setadiran.ir/setad/cms>) مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.
- ۲- متقاضی موظف است تا ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ نسبت به بازگذاری کلیه اسناد مناقصه در سه پاکت «الف، ب، ج» در سامانه ستاد اقدام نماید.
- ۳- متقاضی موظف است در روز بازگشایی پاکت، ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادها سازمان به آدرس: «تهران- جاده قدیم تهران- قم- سازمان بهشت زهرا (س) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نماید.
- ۴- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)
WWW.BEHESHTEZAHRA.IR

نخستین اجلاس بین‌المللی زنان راه ابریشم

1st Summit of Women of the Silk Road

زنان، اقتصاد، مدیریت شهری
 زنان، نوآوری، کارآفرینی
 زنان، توسعه پایدار
 زنان، مشارکت، مسئولیت اجتماعی



مشهد مقدسی
 دی ماه ۱۴۰۳

آشپزی



ترفندهایی برای آماده کردن
انواع غذاهای مناسب فصل سرد

گرمی‌های زمستان

گرمی‌های زمستان

فصل زمستان یادآور روزهای سرد، شب‌های طولانی، دوره‌های خانوادگی، غذا و نوشیدنی‌های گرم است. چشیدن طعم لذیذ انواع غذا و پیش‌غذاهای گرم در زمستان لذت بیشتری دارد. همچنین تهیه غذاهای زمستانی به دلیل خاصیت بسیار و تقویت سیستم ایمنی بدن به عنوان یکی از راه‌های سنتی مقابله با سرماخوردگی در این فصل شناخته شده و بسیار مورد استقبال است. این غذاها را می‌توان با کمترین وسایل در خانه تهیه کرد.

خوردنی‌های مقوی زمستانه راه‌آه دقیقه‌ای در خانه تهیه کنید

پرانرژی با صبحانه‌های داغ

هیچ چیز به اندازه یک صبحانه مقوی و کامل نمی‌تواند افراد را سر حال نگه دارد. مخصوصاً در زمستان و هوای سرد، بهترین نوع نخستین وعده غذایی روز، صبحانه‌های گرم هستند که با آنها می‌توان روز گرمی را شروع کرد. وقتی هم صحبت از صبحانه می‌شود، غذاها و خوراکی‌هایی مثل املت، تخم‌مرغ و نان و پنیر به ذهن ما می‌رسند. ولی افراد می‌توانند با کمی تنوع به صبحانه خود، خوراکی خوشمزه و جذاب‌تری را برای خود و دیگر اعضای خانواده درست کنند.

✓ نیلوفر ذوالفقاری

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
مواد لازم
• تخم‌مرغ: ۲ عدد • پیازچه خرد شده: یک قاشق مرباخوری
• سس فلفل تند: یک قاشق مرباخوری • اسفناج پخته شده: نصف لیوان • سیب‌زمینی: ۲ عدد



سیب‌زمینی تست شده با اسفناج و تخم‌مرغ

روش تهیه
۱. سیب‌زمینی را بشویید و از پهنای بدون پوست کردن به ۲ قسمت تقسیم کنید.
۲. روی سیب‌زمینی‌ها نمک بپاشید. سپس ۱۰ دقیقه در فر یا مایکروفر قرار دهید تا برشته شوند.
۳. تخم‌مرغ‌ها را با یک قاشق روغن یا کره نیمرو کنید. مراقب باشید سفت نشوند.
۴. روی هر برش از سیب‌زمینی مقداری اسفناج پخته شده و یک تخم‌مرغ نیمرو شده بگذارید.
۵. روی لایه آخر پیازچه و سس تند بریزید و صبحانه را در ظرفی مناسب سرو کنید.

می‌توانید مقداری پنیر چدار رنده شده به لایه‌های این صبحانه پروتئینی اضافه کنید.



املت لوبیا



زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
• تخم‌مرغ: ۲ عدد • رب گوجه‌رنجی: ۲ قاشق غذاخوری
• روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری • کنسرو لوبیا چیتی پخته: یک لیوان • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• روغن زیتون: به دلخواه • آب نارنج: به دلخواه

روش تهیه
۱. اگر از کنسرو لوبیا استفاده نمی‌کنید، لوبیای خیس خورده را خوب بپزید تا نرم و غلیظ شود.

۲. در تابه‌ای مناسب یک قاشق روغن بریزید و رب گوجه‌رنجی را در آن سرخ کنید. مراقب باشید رب نسوزد و تلخ نشود.
۳. تخم‌مرغ‌ها را روی رب سرخ شده بشکنید. فقط سفیده‌ها را هم بزنید تا بافت سفتی پیدا کنند.
۴. املت را در یک طرف تابه جمع کنید.
۵. خوراک لوبیا را در طرف دیگر تابه بریزید و نمک، فلفل و در صورت تمایل روغن زیتون و آب نارنج اضافه کنید.



این صبحانه یک غذای سنتی گیلانی است و باید به صورت هم‌نژده سرو شود.

نکاتی درباره صبحانه‌های زمستانی

صبح‌های زمستان باید سراغ صبحانه‌هایی بروید که انرژی بالایی دارند، بنابراین حبوبات و مغزها انتخاب‌های خوبی به نظر می‌رسند.
• اگر از علاقه‌مندان به پنیر هستید، بهتر است مصرف آن را در زمستان محدود کنید یا حداقل هر روز پنیر نخورید.
• گوجه و خیار انتخاب‌های خوبی برای وعده صبحانه در روزهای سردسال نیستند.
• صبحانه‌های گرم مثل خوراک حبوبات، انواع املت، حلیم و فرنی به گرم شدن بدن‌تان در زمستان و تنظیم دستگاه گوارش کمک می‌کند.
• برای مقوی‌تر شدن صبحانه در فصول سرد، شیر و عسل را جایگزین شیرین‌کننده‌های دیگر کنید.
• از میوه تازه یا آبمیوه‌های فصل مثل پرتقال و نارنگی در وعده صبحانه استفاده کنید تا ویتامین لازم برای مقابله با سرماخوردگی به بدن‌تان برسد.

اوتمیل جوی دوسر با رنده موز

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
• جوی دوسر پرک: ۲ لیوان • موز: یک عدد • بکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری • ارده: نصف لیوان
• تخم‌مرغ: ۲ عدد

روش تهیه
۱. موز را با پشت چنگال له کنید. بعد تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۲. ارده را به ترکیب اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط یکدست شود.
۳. جوی دوسر پرک و بکینگ پودر را روی مخلوط تخم‌مرغی بریزید و هم بزنید.
۴. دو فنجان مناسب بردارید و آنها را به شکل سرخالی، با مواد اوتمیل پر کنید.
۵. فنجان‌ها را ۱۵ دقیقه در فر یا در قابلمه‌ای که کف آن آب ریخته‌اید بپزید.

هرچند موز طعم شیرینی به این صبحانه می‌دهد اما می‌توانید به آن شیربه خرما یا عسل هم اضافه کنید.



املت خرما

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• خرما: ۲ عدد • تخم‌مرغ: ۴ عدد
• دارچین: نصف قاشق چای‌خوری
• کره آب شده: ۲ قاشق غذاخوری
• زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. پوست خرماها را گرفته و به قطعات ریز خرد کنید.
۲. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی مناسب بشکنید و هم بزنید تا کمی پف کنند و یکدست شوند.
۳. دارچین، زعفران دم‌کرده و خرماهای ریز شده را به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۴. کره را کف تابه بریزید و وقتی داغ شد، مایه املت را در آن بریزید.
۵. قبل از اینکه املت بافت سفتی پیدا کند زیرش را خاموش کنید و سر میز بیاورید.

می‌توانید از گردوی خرد شده یا کنجد برای تزئین و مقوی‌تر شدن این املت استفاده کنید.



وافل کره بادام زمینی

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
• آرد شیرینی: ۲ لیوان • بکینگ پودر: ۳ قاشق چای‌خوری • تخم‌مرغ: ۲ عدد
• شکر کم‌چرب: ۳ لیوان • کره آب شده: یک لیوان • نمک: به میزان لازم • کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری • میوه دلخواه: نصف لیوان

روش تهیه
۱. بکینگ پودر، آرد و نمک را ترکیب کنید. در ظرفی دیگر تخم‌مرغ، شیر و کره را خوب هم بزنید.
۲. مواد خشک را به ترکیب تخم‌مرغی اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر یکدستی داشته باشد.
۳. تابه گریل را چرب کنید و وقتی داغ شد مواد وافل را در آن بریزید. هر طرف وافل را ۵ دقیقه بپزید.
۴. صبر کنید تا وافل‌ها از حرارت بیفتند. بعد آنها را برش دهید و روی هر برش کره بادام زمینی بمالید.
۵. میوه دلخواهتان را خرد کنید و روی لایه کره بادام زمینی بچینید. بعد لایه بعدی وافل را روی آن بگذارید.

می‌توانید وافل را در ظرف در بسته در یخچال برای یک روز نگه دارید.



بورانی کدو سبز با سیب زمینی



زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۵۰ دقیقه

مواد لازم
• ماست چکیده: نصف لیوان
• کدو سبز: ۳ عدد
• سیب زمینی: ۲ عدد
• گوجه فرنگی: ۴ عدد
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• نمک و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. سیب زمینی و کدو را به صورت حلقه‌ای برش بزنید و بخارپز کنید.
۲. پیازها را نگینی خرد کنید و تفت دهید. وقتی طلایی شدند سیر له شده را به آن بیفزایید.
۳. پوست گوجه فرنگی را بگیرد و سپس آن را خرد کنید.
۴. گوجه خرد شده، کدو، پیاز و سیر داغ را با نمک و زردچوبه به تابه اضافه کنید و بگذارید کدوها با آب گوجه بپزند.
۵. مخلوط را در ظرفی سرو کنید و سیب زمینی‌های بخارپز شده را دور آن بچینید و ماست را با استفاده از یک قاشق روی سطح آن پخش کنید.

نکته
برای لذیذتر شدن این پیش غذا می‌توانید کدوها را به جای بخارپز شدن در روغن تفت دهید.



ترفندهای خوشمزه کردن پیش غذاها

پیش غذاها را زمستانی اغلب به صورت گرم و داغ سرو می‌شوند، اما اگر پیش غذا سرد بود هر چه بیشتر در یخچال بماند طعم بهتری پیدا می‌کند.
• جدا کردن پوست گوجه کمی سخت است، اما برای بسیاری از غذاها باید پوست آن را جدا کنید. ساده‌ترین روش این است که گوجه را برای ۲۰ ثانیه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید.
• اگر خوراک لوبیا یا ماش که درست کرده‌اید، شور به نظر می‌رسد، تنها کافی است که چند حبه قند به آن اضافه کنید تا شوری غذا کاهش پیدا کند. اضافه کردن سیب زمینی نیز در از بین بردن طعم شوری غذا مؤثر است.

افزایش سلامت با پخت خوراکی‌های مختلف پیش غذاهای ساده و خوشمزه

در فصل زمستان و روزهای سرد هیچ چیز به اندازه خوردن یک پیش غذای گرم و سبک نمی‌چسبید. این غذاها که با ترکیبات ساده‌ای از سبزیجات و پروتئین‌های گیاهی تهیه می‌شوند، علاوه بر طعم خوب خواص تغذیه‌ای هم دارند و برای سلامتی مفید هستند. در ادامه روش تهیه چند پیش غذای ساده را آموزش داده‌ایم که می‌توانید به راحتی در خانه تهیه و نوش جان کنید.

پریسانوری

خوراک لوبیا چیتی با قارچ

مواد لازم
• لوبیا چیتی: ۲ لیوان
• قارچ بزرگ: ۶ عدد
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• سیب زمینی: یک عدد
• گوجه فرنگی: یک عدد
• رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
• آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
• زردچوبه و روغن: به میزان لازم



روش تهیه
۱. لوبیا را ۶ ساعت در آب خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.
۲. پیاز را نگینی خرد و در تابه سرخ کنید. سپس سیر را خرد کنید و به آن بیفزایید و تفت دهید.
۳. گوجه خرد شده را به تابه اضافه کنید و هم بزنید تا آب آن کشیده شود. سپس رب گوجه را با مواد داخل تابه مخلوط و چند دقیقه صبر کنید تا خامی رب گرفته شود.
۴. لوبیاها را آبکش کنید و داخل تابه بریزید و با ۵ لیوان آب بگذارید بپزد.
۵. لوبیا که نیم‌پز شد، سیب زمینی و قارچ خرد شده را همراه نمک، فلفل و زردچوبه به مخلوط اضافه و صبر کنید تا بپزد و به خوبی جابیفند.

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۳ ساعت

نکته
در صورت تمایل می‌توانید سیب زمینی و قارچ را قبل از پختن کمی سرخ کنید تا خوراک مجلسی داشته باشید.

خوراک خاویار بادمجان

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۴۵ دقیقه



مواد لازم
• بادمجان: ۳ عدد
• پیاز: یک عدد
• سیر: ۲ حبه
• فلفل دلمه‌ای: یک عدد
• گوجه فرنگی: ۴ عدد
• رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
• نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. بادمجان را کبابی و بعد از پوست گرفتن ساطوری و له کنید.
۲. پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس سیر رنده شده و زردچوبه را به آن اضافه کنید تا عطر سیر بلند شود.
۳. فلفل دلمه‌ای را ریز خرد کنید و در تابه تفت دهید. سپس گوجه فرنگی را رنده و همراه رب گوجه به تابه اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا یکدست شود.
۴. بادمجان‌های له شده را همراه یک لیوان آب به مخلوط اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا با شعله ملایم بپزد و به روغن بیفتد.

نکته
برای بهتر شدن طعم این خوراک می‌توانید به آن کمی آب لیموترش اضافه کنید.

بورانی اسفناج

زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۶۰ دقیقه



مواد لازم
• اسفناج: ۳۰۰ گرم
• ماست: ۲ لیوان
• سیر: ۴ حبه
• نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. اسفناج‌های شسته شده را داخل قابلمه بریزید و با نصف فنجان آب اجازه دهید بپزد. توجه داشته باشید که در این مرحله در قابلمه را بگذارید تا اسفناج‌ها آب بیندازند.
۲. اسفناج‌های پخته شده را بعد از خنک شدن ریز و ساطوری کنید و به آن سیر خرد شده اضافه کنید.
۳. ماست را به همراه نمک و فلفل سیاه به مخلوط اسفناج و سیر اضافه و خوب مخلوط کنید.
۴. ماست را یک تا ۲ ساعت درون یخچال قرار دهید تا طعم و عطر سیر بگیرد.

نکته
برای لذیذتر شدن بورانی اسفناج می‌توان از ماست چکیده استفاده کرد.

خوراک ماش

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر
زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
• ماش: ۲ لیوان سرخالی
• بلغور گندم: ۲ قاشق غذاخوری
• پیاز بزرگ: یک عدد
• سیب زمینی بزرگ: یک عدد
• عصاره گوشت یا مرغ: یک تکه
• رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
• نمک و فلفل قرمز: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ماش خیس خورده را همراه بلغور گندم در قابلمه بریزید و با حرارت ملایم بپزید.
۲. پیاز را نگینی خرد کنید و با روغن در تابه تفت دهید. سپس رب گوجه، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و هم بزنید.
۳. بعد از یک ساعت که ماش پخت، مخلوط پیاز را به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید تا یکدست شود.
۴. عصاره گوشت یا مرغ را به قابلمه در حال جوش اضافه کنید و با شعله کم اجازه دهید تا جابیفند.
۵. سیب زمینی را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید تا بعد از پخت کامل غذا و در زمان سرو روی خوراک بریزید.

نکته
اگر این غذا به عنوان غذای رژیمی استفاده می‌شود، می‌توان سیب زمینی سرخ کرده را از دستور غذا حذف کرد.

طبخ غذاهای مختلف گرم برای سفره‌های خانه‌تان قاطی پلوهای رنگارنگ

مصرف غذاهایی با طبع گرم برای زمستان باعث افزایش گردش خون در بدن می‌شود و حرارت بدن را بالا می‌برد؛ در نتیجه افراد احساس سرما و لرز کمتری را در فصول سرد تجربه می‌کنند. این میان پلوها و چلوها جزو غذاهای اصلی بر سر سفره ما ایرانی‌ها هستند که می‌توان به صورت قاطی پلو یا لایه لایه تهیه کرد. برخی از این پلوها مناسب فصل سرد زمستان هستند که در برخی شهرها طبخ می‌شوند.

مریم باقرپور

مواد لازم
• هویج: یک کیلوگرم • برنج: یک کیلوگرم • شکر بدون قند: ۵۰ گرم • روغن میخک یا هسته انار: ۶ قاشق سوپ‌خوری • زعفران: به میزان لازم • پیاز: یک عدد • نمک: به میزان لازم • دارچین: نصف قاشق سوپ‌خوری • گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر

هویج پلو



روش تهیه
۱. هویج را به خلال‌های باریک خرد کنید و داخل روغن تفت دهید. سپس شکر را در یک پیمانه آب جوش حل کنید و داخل تابه حاوی هویج سرخ شده بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا محلول آب و شکر بجوشد و خلال هویج در این شیره کمی بپزد.
۲. زعفران را هم به مواد اضافه کنید و پس از جوش آمدن، زبر اجاق گاز را خاموش کنید. به این ترتیب مایه هویج آماده است.
۳. پیاز را در گوشت چرخ کرده رنده کنید. نمک و دارچین را هم به گوشت اضافه کنید و خوب ورز دهید. سپس آن را به صورت کوفته‌های ریز در آورید.
۴. کوفته‌ریزه‌ها را تفت دهید. وقتی برنج را آبکش کردید، لایه لایه مایه هویج و برنج را در قابلمه بریزید.

هویج جزو خوراکی‌های گرم و ترو مناسب زمستان است. بهتر است به غذا دارچین هم اضافه کنید.



رشته پلو با قیسی



زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم
• برنج: ۳۰ لیوان • رشته پلویی: یک بسته • گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم • پیاز: یک عدد بزرگ • قیسی: یک لیوان • کشمش پلویی: یک لیوان • زعفران دم‌کرده: به میزان لازم • زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، دارچین و پودر هل: به میزان لازم • روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم • روغن حیوانی: به میزان دلخواه

روش تهیه
۱. قیسی و کشمش پلویی را در آب ولرم به مدت نیم ساعت بخیسانید تا نرم شوند سپس آنها را آبکش کنید.

۲. یک عدد پیاز ریز رنده کنید و آب آن را با دست بگیرید سپس گوشت چرخ کرده را به همراه ادویه‌ها شامل نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تفاله پیاز رنده شده اضافه کنید و ورز دهید.

۳. مواد را به اندازه یک گردو یا کمی بزرگ‌تر قلفلی کنید سپس روی آن را با سلفون یا کیسه پلاستیکی ببوشانید و ۳۰ دقیقه زمان بدهید تا در یخچال استراحت کنند.

۴. قیسی‌ها را با مقداری روغن تفت دهید تا جایی که نرم شود. حرارت زیر تابه باید متوسط باشد که قیسی‌ها خشک نشوند و نسوزند سپس کشمش پلویی را نیز به آن اضافه کنید و برای مدت کوتاهی روی حرارت تفت دهید. ۵. برنج را روی حرارت قرار دهید تا بپزد سپس رشته را به آن اضافه کنید. برای دم گذاشتن رشته پلو، کف قابلمه را با مقداری روغن و نان برای ته‌دیگ برنج آماده کنید سپس برنج را درون قابلمه بریزید و لایه لایه مقداری دارچین و پودر هل اضافه کنید. در انتها مقداری زعفران غلیظ دم‌کرده روی برنج بریزید و بگذارید دم بکشد.

۶. در فاصله دم کشیدن رشته پلو گوشت قلفلی‌ها را آماده کنید. روغن داغ و گوشت قلفلی‌ها را بریزید. بعد از تفت دادن، حرارت را کم کنید. مقداری زعفران دم‌کرده به تابه اضافه کنید. در آن را ببندید و اجازه دهید برای ۱۰ دقیقه گوشت قلفلی‌ها با حرارت ملایم بپزند.

۷. با دم کشیدن برنج، مقداری روغن حیوانی داغ کنید و روی رشته پلو بریزید تا عطر و طعم آن چند برابر شود سپس رشته پلو را در ظرف بریزید. روی رشته پلو را با گوشت قلفلی سرخ‌شده، کشمش پلویی و قیسی تفت‌داده‌شده تزیین کنید.

می‌توانید همه مواد رشته پلو با قیسی مثل کوفته قلفلی و ترکیب قیسی و کشمش سرخ‌شده را به صورت لایه لایه در برنج بریزید و سپس همه مواد را با هم دم بگذارید.



اسفناج پلو

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• اسفناج خردشده: نیم کیلو • گوشت چرخ‌کرده: ۴۰۰ گرم • پیاز رنده‌شده: یک عدد • برنج: ۳ پیمانه • کره: ۵۰ گرم • نمک و پودر فلفل: به میزان لازم • زعفران: ۲ قاشق

روش تهیه
۱. اسفناج‌های خرد شده را تفت دهید. ۲. درون ظرفی کمی گوشت چرخ کرده با باقیمانده اسفناج، پیاز، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. سپس مایه گوشتی را به اندازه کوفته‌ریزه درست و در روغن داغ سرخ کنید. ۴. داخل قابلمه ته‌دیگ بگذارید و سپس برنج آبکش شده و یک لایه اسفناج تفت‌داده‌شده و کوفته‌ریزه بریزید و مجدداً روی آن برنج بریزید و این لایه‌ها را تا تمام شدن محتویات ادامه دهید. در ادامه برنج را بگذارید تا دم بکشد.

در لایه آخر فقط برنج بریزید و کمی هم زعفران و کره در گوشه‌ای از قابلمه قرار دهید و در آن را بگذارید.



قابلی پلو

زمان آماده‌سازی یک ساعت
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم
• گوشت: ۴۰۰ گرم • برنج: ۴ لیوان • هویج: ۴ عدد • پیاز: ۲ عدد متوسط • کشمش: نصف لیوان • زعفران: ۲ قاشق غذاخوری • ادویه پلویی: یک قاشق چای‌خوری

روش تهیه
۱. پیازهای خرد شده را تفت دهید. سپس گوشت‌های خرد شده را بیفزایید و با ریختن ادویه غذا به تفت دادن ادامه دهید. در ادامه آب بریزید تا گوشت بپزد. با نرم شدن گوشت، زعفران دم‌کرده و نمک را به گوشت اضافه کنید. ۲. هویج‌ها را خلالی خرد کنید. کشمش‌ها را هم در روغن سرخ کنید. خلال پسته و بادام را تفت دهید. ۳. با گذاشتن ته‌دیگ دلخواه، یک لایه از برنج آبکش شده و تکه‌های گوشت را بریزید، بعد مخلوط کشمش و هویج و در آخر به اندازه ۲ قاشق آب گوشت را بریزید. در نهایت دم‌کنی را بگذارید.

قابلی پلو را با ماست و سالاد می‌توانید سرو کنید.



کشمش پلو به روش دمی

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۶۰ دقیقه
تعداد نفرات ۶ نفر



مواد لازم
• برنج: ۵ لیوان • مرغ: ۲ تکه • پیاز: ۴ عدد • کشمش پلویی: ۱۰ قاشق غذاخوری • رب نارنج یا آب نارنج: ۶ قاشق غذاخوری • زعفران دم‌کرده: ۴ قاشق غذاخوری • زردچوبه، نمک و فلفل سیاه و روغن: به میزان لازم • آب جوش: ۲ لیوان

روش تهیه
۱. پیاز را خلالی خرد و سرخ کنید. زردچوبه و فلفل و در ادامه مرغ‌های تکه‌شده را به پیاز داغ اضافه کنید سپس آب جوش بریزید و در ۱۰ دقیقه پایانی پخت مرغ، نمک را اضافه کنید. ۲. برنج خیسانده را داخل قابلمه بریزید و بگذارید با آب، کمی نمک و روغن بپزد. ۳. کشمش‌ها را در تابه روغن بریزید. تکه‌های مرغ و پیاز داغ را هم مخلوط و رب نارنج یا آب نارنج روی آن بریزید و تفت دهید. ۴. برنج دم‌کشیده را سرو کنید و روی آن مرغ‌های سرخ کرده همراه رب نارنج و کشمش بریزید.

اگر می‌خواهید عطر کشمش خاص و متفاوت باشد، به جای آب، آنها را در گلاب خیس کنید.



خورشت فسنگان



زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۳ ساعت

مواد لازم
● مغز گردوی آسیاب شده: ۵۰۰ گرم
● گوشت مرغ تکه شده: به تعداد نفرات
● رب انار: ۳۰۰ گرم
● شکر: ۴ قاشق غذاخوری
● آب‌لیمو: ۳ قاشق غذاخوری
● فلفل و نمک: هر کدام یک قاشق مرباخوری
● رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
● پیاز متوسط رنده شده: یک عدد
● زرشک برای تزئین: به میزان لازم
● روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. مغز گردوی آسیاب شده را همراه پیاز رنده شده و سرخ شده با زردچوبه تفت دهید. ۳ پیمانه آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.

۲. وقتی گردوها ۵ دقیقه جوشیدند، رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید تا گردوها همراه با رب گوجه ۲۰ دقیقه دیگر بجوشند.

۳. مرغ‌ها را که ۲ ساعت با نمک و فلفل مزه‌دار کرده‌اید با حرارت ملایم سرخ کنید. برای اینکه بوی مرغ گرفته شود کمی زردچوبه روی آن بپاشید و زردچوبه را تفت دهید.

۴. بعد از ۲۰ دقیقه که گردوها پخت رب انار را به همراه نمک، فلفل، آب‌لیمو و شکر به گردوها اضافه کرده و هم‌زنبند تا کاملاً مخلوط شود.

۵. اگر آب خورشفت کم بود به میزان لازم آب سرد داخل آن بریزید و نیم ساعت دیگر اجازه دهید تا مواد با حرارت ملایم بپزد.

۶. بعد از پخت گردوها، مرغ‌ها را داخل خورشفت اضافه کنید.

۷. بعد از اینکه مرغ‌ها داخل گردوها پخت، چاشنی غذا را تست کنید و اگر به چیزی احتیاج داشت اضافه کنید تا خورشفت جا بیفتد.

نکته
● می‌توانید در مرحله تفت دادن گردوها، چندتکه ریخ کوچک به آن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود به گردوها شوک وارد شود و روغن زیادی پس بدهد.

● اگر خورشفت فسنگان ترش دست ندارید، باید باز هم برای طعم بهتر و خوش‌رنگ‌تر شدن خورشفت، حدود یک قاشق غذاخوری سرخالی شکر به آن اضافه کنید.

● اگر بخواهید فسنگان را با گوشت قرمز تهیه کنید، بهتر است برای قشنگ‌تر شدن خورشفت، گوشت را به صورت قلفلی داخل آن بریزید.

● برای لعاب دار شدن خورشفت می‌توانید در نیم ساعت آخر باتوجه به مقدار خورشفت، یک عدد سیب‌درختی را با رنده ریز داخل آن رنده کنید تا غلیظ‌تر شود.

● بعد از جاف شدن خورشفت فسنگان می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری شکر را به همراه یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده به آن اضافه کنید.

● بهترین قسمت گوشت برای قیمة ران، سردست، ماهیچه و کتف است.

با درست‌ترین مواد غذایی خورشفت‌های متنوع درست کنید خوردنی‌های دوست‌داشتنی

✓ **مهدیه تقوی‌راد**
غذاهایی که طبع گرم دارند بهترین گزینه برای روزهای سرد زمستان هستند. چهار فصل بودن کشورمان این امکان را فراهم کرده که در تمام نقاط کشور در هر زمانی که اراده کنیم، بتوانیم مواد غذایی مورد نیاز برای پخت‌وپز را در دسترس داشته باشیم. پخت غذاهایی با طبع گرم در فصل زمستان می‌تواند کمک خوبی به سلامت اعضای خانواده کند. به‌ویژه آنکه در فصل سرما مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها با طبع گرم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی از جمله آنفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی مؤثر است.

مواد لازم
● گوشت: ۴۰۰ گرم
● پیاز متوسط: یک عدد
● میوه به: ۳۰۰ گرم
● آلو خورشتی: ۱۰ تا ۱۲ عدد
● شکر و آب‌لیموی تازه: هر کدام یک قاشق غذاخوری
● رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
● لیه: دو سوم لیوان
● زعفران دم‌کرده: یک سوم لیوان
● روغن: به میزان لازم
● دارچین، پودر سیر و نمک: به میزان لازم
● زردچوبه: ۲ قاشق چای‌خوری



خورشت به

روش تهیه
۱. پیازها را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید و هم‌زنبند تا بوی خامی آن گرفته شود.
۲. گوشت‌ها را به اندازه متوسط خرد و به پیاز اضافه کنید. سپس پودر سیر و فلفل سیاه و در ادامه زردچوبه بیفزایید و تفت دهید.
۳. داخل گوشت یک لیتر آب بریزید تا بپزد. سپس رب گوجه‌فرنگی را کمی با روغن تفت دهید و به خورشفت اضافه کنید.
۴. به اردشت خرد کنید. سپس همراه آلو بخارا و دارچین به گوشت اضافه کنید تا بپزد. وقتی خورشفت شما جاف افتاد، مقداری زعفران دم‌کرده اضافه کنید. بعد از نیم‌ساعت خورشفت را از روی حرارت بردارید.

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت یک ساعت

نکته
خورشت به، معمولاً با گوشت گوسفندی و گوساله تهیه می‌شود، اما می‌توان آن را با گوشت بوقلمون و مرغ یا حتی کاملاً گیاهی بدون گوشت تهیه کرد.

خورشت قیمه

زمان آماده‌سازی نیم ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
● گوشت: ۴۰۰ گرم
● لیه: ۵۰۰ گرم
● پیاز متوسط: ۲ عدد
● لیمو عمانی: ۲ عدد
● رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
● روغن: به میزان لازم
● زعفران دم‌کرده: به میزان لازم
● سبب زمینی متوسط: ۳ عدد
● گلاب: به میزان لازم
● نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. لیه خیس شده از قبل را کمی تفت دهید و بپزید.

۲. پیازها را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید. سپس گوشت را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند.

۳. زردچوبه، چوب دارچین و هل را همراه رب به گوشت و پیاز اضافه کنید و تفت دهید. در نهایت آب جوش را به همراه لیه پخته شده به مواد اضافه کنید. اجازه دهید خورشفت با حرارت ملایم بپزد تا گوشت و لیه کاملاً پخته شوند.

۴. لیمو عمانی را که سوراخ کرده‌اید، همراه زعفران دم کرده و گلاب به خورشفت اضافه کنید.

۵. سبب‌زمینی‌ها را نگینی خرد و سرخ کنید. در ۱۰ دقیقه آخر پخت خورشفت، سبب زمینی‌های سرخ‌شده را به خورشفت اضافه کنید.

نکته
به جای گوشت می‌توانید از تکه‌های مرغ یا بوقلمون خرد شده هم استفاده کنید.

خورشت هویج

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر
زمان پخت ۶۰ دقیقه



مواد لازم
● هویج یا زردک: ۴۰۰ گرم
● گوشت خورشتی: ۴۰۰ گرم
● پیاز متوسط: یک عدد
● آلو خورشتی: ۶ عدد
● زعفران دم‌کرده: یک قاشق غذاخوری
● نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
● زردچوبه و روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید. سپس کمی زردچوبه و در ادامه گوشت خورشتی را بیفزایید و به تفت دادن ادامه دهید. با تغییر رنگ گوشت، ۴ لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید تا گوشت‌ها بپزد.

۲. هویج‌ها را خالالی نازک خرد کنید و در روغن تفت دهید. با این کار هویج‌ها هنگام پخت له نمی‌شوند. سپس آلوهای خورشتی را که ۱۵ دقیقه در آب خیس‌انده‌اید، با هویج و گوشت پخته شده مخلوط کنید.

۳. نمک و فلفل سیاه را هم به محتویات قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم جا بیفتد و روغن بیندازد. ۱۵ دقیقه پایانی زعفران دم‌کرده را به خورشفت اضافه کنید.

نکته
این غذا شیرین است. اگر ذائقه شما شیرینی پسند نیست، از آلو خورشتی ترش و کمی رب انار استفاده کنید.

خورشت کدو حلوایی

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر
زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
● کدو حلوایی: یک عدد متوسط
● مرغ: ۳ تکه
● پیاز درشت: یک عدد
● قیسی یا آلو خورشتی: ۶ عدد
● زعفران دم‌کرده غلیظ: به میزان لازم
● کره: ۵۰ گرم
● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
● روغن: به میزان لازم

روش تهیه
۱. پیازها را نگینی خرد و سرخ کنید. مرغ‌ها را به همراه فلفل سیاه، نمک و زردچوبه به پیازهای سرخ شده اضافه کنید و تفت دهید.

۲. زعفران دم‌کرده را همراه نصف لیوان آب جوش به مرغ بیفزایید. سپس حرارت را کم کنید تا مرغ بپزد. در ادامه قیسی یا آلو خورشتی خیس خورده را به مرغ اضافه کنید.

۳. کدو حلوایی را پوست بگیرید و به صورت مکعب‌های بزرگ برش بزنید. کدو حلوایی‌ها را در کره سرخ کنید، اما مراقب باشید له نشود.

۴. بعد از اینکه مرغ پخت، خورشفت را داخل ظرف بکشید و کدوهای سرخ‌شده را روی خورشفت بچینید و در کنار پلوی زعفرانی میل کنید.

نکته
این غذا شیرین است. اگر ذائقه شما شیرینی پسند نیست، از آلو خورشتی ترش و کمی رب انار استفاده کنید.

چطور دسرهای خوشرنگ و خوش طعم را سریع آماده کنیم شیرین با چاشنی زعفران و گلاب

در روزهای سرد زمستان، شاید اغلب ما به دنبال دسرهای مناسب برای میل یا میزبانی از مهمان‌های عزیز باشیم؛ دسرهایی که نه تنها گرمابخش وجودمان است و لذت یک دورهمی خانوادگی را دوچندان کند، بلکه برای انواع سرماخوردگی‌های فصلی نیز مفید باشد و با آماده کردن آن بتوان به بهبود سلامت عزیزان مان کمک کرد. ما در این مطلب تعدادی از دسرهای گرم و خوشمزه را به شما معرفی می‌کنیم تا روزهای سرد زمستانی لحظات گرم‌تر و لذت‌بخش‌تری را کنار خانواده خود تجربه کنید.

سعیه مرادی



شیربرنج

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم
• شیر: یک لیتر
• برنج: یک لیوان
• گلاب: یک دوم لیوان
• نمک: یک چهارم قاشق چایخوری
• خلال بادام: به مقدار لازم
• پودر هل: یک قاشق غذاخوری
• شکر: به مقدار لازم
• دارچین و گل محمدی: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. برنج را همراه ۲ لیوان آب و مقداری نمک در قابلمه بریزید و بگذارید تا خوب پخته و نرم شود.
۲. وقتی آب برنج نصف شد، شیر را در چند مرحله به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا برنج با شیر بپزد و لعاب بیندازد.
۳. با پخت شیر و برنج و رسیدن به غلظت، شکر را به آن اضافه کنید و مقداری هم بزنید تا کاملاً حل شود سپس گلاب و پودر گل را به آن بیفزایید و شعله را خاموش کنید. حالا باید بگذارید که شیر برنج ولرم شود و در ادامه خلال بادام و پسته را بریزید.
۴. در انتها دسر را در ظرف موردنظر ریخته و روی آن را با پودر گل و پودر پسته تزیین کنید.

برای خوش‌رنگ و البته خوش طعم شدن شیربرنج می‌توان از زعفران دم کرده استفاده کرد که گرمی بیشتری به شیربرنج می‌دهد.



خاگینه باماست

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۸ نفر



مواد لازم
• تخم مرغ: ۲ عدد
• ماست شیرین سفت: ۲ قاشق غذاخوری
• آرد: ۳ قاشق غذاخوری
• نمک: به میزان لازم
• بکینگ پودر: ۲ قاشق چایخوری
• زعفران دم کرده: به میزان لازم
• هل: به میزان لازم
• روغن: به میزان لازم
• شکر: یک پیمانه
• آب: یک پیمانه
• گلاب: به میزان لازم

روش تهیه

۱. شکر، آب و گلاب را در ظرفی بریزید و روی حرارت بگذارید تا به جوش بیاید و دانه‌های شکر در آن حل شود. سپس زعفران را اضافه کنید و اجازه دهید تا شربت کمی غلیظ شود.
۲. در ظرفی تخم‌مرغ‌ها را همراه مقدار بسیار کمی نمک با همزن دستی بزنید تا کمی کف کند. سپس ماست، بکینگ پودر و کمی زعفران را داخل تخم‌مرغ‌ها بریزید و مواد را مجدداً هم بزنید. در ادامه آرد را به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید.
۳. در ادامه مایه خاگینه را با قاشق داخل تابه بریزید و هر دو طرف آن را سرخ کنید. در انتها خاگینه‌ها را در شربت خنک بگذارید و اجازه دهید تا چند دقیقه در آن بماند سپس در یک ظرف مناسب سرو کنید.

نکته کلیدی در پخت خاگینه تفاوت دمای بین شربت و خاگینه است، یعنی حتماً شربت سرد را به خاگینه گرم اضافه کنید.



دسر کدو حلوائی با شیره انگور

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم
• کدو حلوائی: ۵۰۰ گرم
• کره: ۴۰ گرم
• شیره انگور یا شکر: ۴ قاشق غذاخوری
• زعفران آب کرده غلیظ: ۲ قاشق غذاخوری
• پودر دارچین: یک قاشق چایخوری
• گردوی خرد شده: به میزان لازم

روش تهیه

۱. کدو حلوائی را به قطعات منظم برش بزنید. کره را در تابه، روی حرارت ملایم ذوب کنید، سپس برش‌های کدو حلوائی را به صورت یک لایه در تابه بچینید.
۲. شیره انگور و زعفران دم کرده را یکناخت روی کدوها بریزید و از کنار تابه آب به آن اضافه کنید. وقتی آب به جوش آمد، حرارت را کم کنید و اجازه دهید کدوها روی حرارت ملایم بپزند.
۳. پس از ۱۰ دقیقه، کدوها را بر گردانید تا طرف دیگر آنها نیز با کره و زعفران تابه آغشته شود و رنگ و مزه بگیرد.
۴. بعد از اینکه کدوها نرم شد و شیره تابه کاملاً به خورد کدوها رفت، حرارت را خاموش کنید.

به جای شیره انگور می‌توانید از شیره خرما در دسر استفاده کنید. در پخت کدوها نیز باید توجه داشت که مقداری در تابه بمانند که کاملاً نرم شوند، اما سرخ نشوند.



فرنیه آردبرنج

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
• شیر: ۴ لیوان
• آرد برنج: ۴ قاشق غذاخوری
• گلاب: ۲ قاشق غذاخوری
• شکر: ۸ قاشق غذاخوری
• زعفران دم کرده: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. شیر را روی حرارت قرار دهید و وقتی به جوش نزدیک شد، شکر را به آن بیفزایید تا حل شود. سپس گلاب را اضافه کنید.
۲. آرد برنج را در شیر سرد بریزید و هم بزنید تا آرد باز شود. سپس به قابلمه روی گاز اضافه کنید.
۳. بعد از اضافه کردن آرد، برای دقایقی اجازه دهید روی حرارت بماند تا به غلظت برسد. در این حین باید فرنیه را به‌طور مرتب هم بزنید تا گلوله نشود یا ته نگیرد.
۴. در انتها که فرنیه به غلظت رسید، شعله را خاموش کنید تا از جوش نیفتد. سپس زعفران دم کرده را به آن بیفزایید.

بعد از ریختن فرنیه در ظرف سرو، صبر کنید کاملاً خنک شوند، سپس در خیال بگذارید. این کار از آب انداختن فرنیه جلوگیری می‌کند.



پودینگ برنج



زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم
• شکر: یک چهارم پیمانه
• برنج: یک سوم پیمانه
• شیر: ۲ پیمانه
• نمک: به میزان لازم

مواد لازم برای تهیه گرم دسر:

• زرده تخم مرغ: ۲ عدد
• شکر: یک چهارم پیمانه
• شیر: یک پیمانه
• وانیل: به میزان لازم
• خامه صبحانه: ۵۰ گرم
• پودر ژلاتین: ۳ قاشق مرباخوری
• خلال بادام بوداده شده: یک چهارم پیمانه
• آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. برنج را همراه آب و نمک داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید تا پخته و نرم شود.
۲. شیر و شکر را به برنج بیفزایید و اجازه دهید تا به غلظت لازم برسد.
۳. برای تهیه گرم دسر نیز ژلاتین و آب را روی بخار آب قرار دهید. در این حین شیر را نیز روی حرارت گاز بگذارید تا به دمای جوش برسد.
۴. شکر، وانیل و زرده را به کمک همزن هم بزنید تا رنگ آنها روشن شود. سپس شیر جوشیده را به مخلوط مواد گرم بیفزایید و مرتب هم بزنید تا سبک شوند.
۵. بعد از اینکه ژلاتین خنک شد، مخلوط برنج و خلال بادام و خامه و آبلیمو را به آن بیفزایید و آنها را هم بزنید تا با یکدیگر ترکیب شوند.



۱. این دسر باید به مدت ۸ ساعت در یخچال قرار بگیرد تا به اصطلاح جا بیفتد و قابل استفاده شود.
۲. اگر دوست دارید پودینگ برنج را کم‌کالری‌تر تهیه کنید، خامه را حذف کنید و از شیر کم‌چرب استفاده کنید.
۳. می‌توانید از برنج نیم‌دانه مطهر ایرانی برای تهیه این پودینگ برنج استفاده کنید.
۴. هنگام سرو پودینگ برنج، می‌توانید آن را با شیر خرمای خوش‌جان کنید که بر خاصیت آن بیفزاید.
۵. برای طعم بهتر خلال بادام می‌توانید آن را از شب قبل در گلاب خیس کنید.



سوپ هویج و کدو سبز



زمان آماده سازی یک ساعت
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

- هویج متوسط: یک عدد
- کدو سبز: یک عدد
- سیب زمینی: یک عدد کوچک
- پیاز: یک عدد
- کرفس: یک شاخه
- سیر: یک حبه
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- کره: ۲ قاشق غذاخوری
- آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری
- شیر: یک لیوان
- جعفری یا شوید: یک لیوان
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. پیاز خرد شده را در روغن زیتون و کره تفت دهید. سیب زمینی، کدو، سیر و هویج را بشویید و ریز خرد کنید. بعد آنها را به پیاز سبک شده اضافه کنید.
۲. کدوها را اضافه کنید و بعد ۶ لیوان آب روی مواد بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم پخته شوند.
۳. آرد را در کره تفت دهید و وقتی خامی آن گرفته شد، همراه شیر به سوپ اضافه کنید.
۴. جعفری، شوید و ادویه ها را به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید مواد جا بیفتد.

می توانید همه مواد را در مخلوط کن پوره کنید تا در نهایت سوپ بافت خامه ای پیدا کند.

سوپ برنج و هویج



زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر

مواد لازم

- برنج: ۱۰۰ گرم
- رب: ۲ قاشق سوپ خوری
- آب: ۲ لیتر
- پیاز: یک عدد
- هویج: ۲ عدد
- کره: یک عدد
- جعفری، تره، کرفس، ساقه کرفس و برگ بو: یک عدد
- فلفل: ۳ عدد
- پودر کاری، پاپریکا، فلفل قرمز: به میزان لازم

روش تهیه

۱. مرغ را به همراه آب و جاشنی ها روی حرارت قرار دهید.
۲. هویج رنده شده، ساقه کرفس، تره فرنگی و برگ جعفری خرد شده را به همراه برنج اضافه کنید و اجازه دهید مواد بپزند. در انتهای پخت، رب را اضافه کنید. برگ بو را خارج و سوپ را سرو کنید.

می توانید مرغ را پس از پخت از سوپ خارج کنید و استخوان آن را جدا و خرد کنید و دوباره به سوپ اضافه کنید.

طرز تهیه چند مدل آش و سوپ که برای فصل سرد مناسبند

درمانگر سرما خوردگی

چشیدن طعم لذیذ انواع غذا و پیش غذاهای گرم در زمستان لذت بیشتری دارد. همچنین تهیه غذاهای زمستانی به دلیل خاصیت بسیار و تقویت سیستم ایمنی بدن به عنوان یکی از راه های سنتی مقابله با سرما خوردگی در این فصل شناخته شده و بسیار مورد استقبال است. این غذاها را می توان با کمترین وسایل در خانه تهیه کرد.

✓ پروانه بهرام نژاد

وسایل در خانه تهیه کرد.



سوپ گندم

زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
زمان پخت ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

- بلغور گندم: یک پیمانه
- هویج: یک عدد
- پیاز: یک عدد
- گوجه فرنگی: یک عدد
- آب مرغ یا قلم: ۵ پیمانه
- رب گوجه فرنگی: به میزان لازم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- جعفری خرد شده: به میزان لازم

روش تهیه

۱. بلغور را خیس کنید. هویج ها را هم نگینی ریز کنید، درون قابلمه تفت دهید و ادویه ها را هم به آن اضافه کنید.
۲. بلغور گندم را به محتویات درون قابلمه اضافه کنید. در این مرحله گوجه فرنگی را هم ریز خرد کنید و به محتویات بیفزایید. در ادامه آب مرغ یا قلم را هم به مواد درون قابلمه اضافه کنید.
۳. پیاز را ریز کنید و با روغن درون تابه تفت دهید. رب گوجه فرنگی را هم به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. ترکیب پیاز و رب گوجه فرنگی را به محتویات درون قابلمه اضافه کنید.
۴. جعفری خرد شده را هم درون قابلمه بریزید و اجازه دهید خوب پخته شود.

این سوپ را می توان با حذف ادویه ها و رب، برای کودکان تهیه کرد.

آش ترخینه سنتی

زمان آماده سازی یک ساعت
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- ترخینه دوغ آماده شده: ۳۰۰ گرام
- سبزی آش: نیم کیلو
- اسفناج: نیم کیلو
- لوبیا چیتی: نصف پیمانه
- نخود: نصف پیمانه
- عدس: نصف پیمانه
- نعناع داغ: به میزان دلخواه
- سیر داغ: به میزان دلخواه
- پیاز داغ: به میزان دلخواه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. ترخینه را در آب سرد برای ۳ ساعت خیس کنید سپس حبوبات خیس خورده را همراه با آب بپزید. حبوبات که نیم پز شد، ترخینه خیس خورده را بیفزایید.
۲. با پخت حبوبات و ترخینه، عدس و سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج را بیفزایید و اجازه دهید به همراه دیگر مواد پخته شود.
۳. در ادامه پیاز بزرگ خالی خرد شده را سرخ کنید سپس فلفل، زردچوبه و فلفل سیاه را به آن بیفزایید.
۴. در نهایت شعله گاز را ملایم کنید و بگذارید تا آش به خوبی پخته شود و جا بیفتد.

در صورتی که تمایل داشتید، می توانید ترخینه را در منزل با یک لیوان بلغور گندم یا جو درست کنید.

آش جو

زمان آماده سازی یک ساعت
زمان پخت ۲ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- جو پوست کنده: یک پیمانه
- لوبیا چیتی: نصف پیمانه
- نخود: نصف پیمانه
- سبزی آش: ۵۰۰ گرم
- پیاز: ۳ عدد
- سیر: ۶ حبه
- کشک: ۵۰۰ گرم
- نعناع خشک شده: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: به مقدار لازم
- نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه

۱. در ابتدا حبوبات را بپزید، سپس جو پوست کنده را به همراه چند پیمانه آب به مواد اضافه کرده و بگذارید با حبوبات بپزد.
۲. در این مرحله سبزی آش را به قابلمه بیفزایید و مرتب هم بزنید تا سبزی ها پخته شوند.
۳. یک ساعت مانده به پایان پخت آش جو، نیمی از سیر داغ و پیاز داغی را که از قبل آماده کرده اید داخل آش بریزید و مواد داخل آن را هم بزنید. در ادامه نمک و فلفل سیاه را بیفزایید.
۴. در نهایت در ۲۰ دقیقه پایانی کشک را اضافه کنید، سپس حرارت اجاق گاز را ملایم کنید تا آش جا بیفتد.

برای تهیه آش جو اگر دسترسی به سبزی تازه نداشتید، می توان از سبزی خشک شده استفاده کرد.

آش گوجه

زمان آماده سازی یک ساعت
زمان پخت یک ساعت
تعداد نفرات ۵ نفر



مواد لازم

- گوجه فرنگی: نیم کیلو
- پیاز: ۲ عدد
- برنج: یک پیمانه
- لوبیا چیتی: نصف پیمانه
- سبزی آش (تره، جعفری، شوید و گشنیز): نیم کیلو
- زردچوبه، نمک، فلفل سیاه: به میزان لازم
- آبغوره: نصف استکان

روش تهیه

۱. پیازهای خرد شده را تفت دهید سپس زردچوبه را اضافه کنید و به مدت کوتاهی تفت دهید تا عطر آن بیرون بیاید.
۲. لوبیا را بپزید. پس از نیم پز شدن لوبیاها، برنج خیس خورده را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید بپزد تا به قوام و غلظت آش کمک کند، سپس سبزیجات خرد شده و گوجه فرنگی های تازه و نگینی خرد شده را بیفزایید.
۳. در مرحله پایانی نمک، فلفل سیاه و مقداری آبغوره را به آش بیفزایید. این جاشنی ها طعم آش را متعادل و دلپذیر می کنند. اجازه دهید آش روی حرارت ملایم بماند تا جا بیفتد و مواد به خوبی با هم ترکیب شوند.

آش گوجه را معمولاً با تزئیناتی از کشک، پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ سرو می کنند که به آن جلوهای زیبا و طعمی غنی تر می بخشد.

تهیه دمنوش‌های زمستانی پرخاصیت را امتحان کنید

یک لیوان انرژی‌زا

نیلوفر ذوالفقاری

در یک عصر سرد زمستانی، یک فنجان دمنوش گرم و خوش طعم می‌تواند خستگی و سرما را از تن بیرون کند و آرامش بخش باشد. اگر هم احساس سرماخوردگی و بیماری داشته باشید، یک فنجان دمنوش خانگی پرخاصیت می‌تواند حسابی به بهتر شدن حالتان کمک کند. تهیه دمنوش‌های خانگی کار سختی نیست و با مواد اولیه در دسترس ممکن می‌شود. دست به کار شوید و خودتان را به عطر و طعم یک فنجان دمنوش تازه و گرم در این روزهای سرد زمستانی مهمان کنید.

دمنوش به

- روش تهیه**
۱. میوه خشک شده به راد در یک قوری کوچک بریزید. هل و چوب دارچین را اضافه کنید.
 ۲. به ازای هر قاشق میوه به، باید یک لیوان آب جوش در قوری بریزید و مخلوط را هم بزنید.
 ۳. قوری را ۲۰ دقیقه روی حرارت بگذارید تا دمنوش دم بکشد.
 ۴. یک قاشق چای خوری زعفران دم کرده غلیظ به دمنوش اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید.
 ۵. دمنوش را از صافی رد و در فنجان مناسب سرو کنید.

تعداد نفرات
۲ نفر

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم

- میوه به خشک شده: ۲ قاشق غذاخوری • هل: ۲ عدد • چوب دارچین: یک عدد • آب: ۲ لیوان • زعفران دم‌کرده: یک قاشق چای خوری

نکته

اگر دوست دارید دمنوش به شیرین باشد کمی نبات یا عسل به آن اضافه کنید.

دمنوش زنجبیل و زردچوبه

- روش تهیه**
۱. آب را بجوشانید. پودر زردچوبه را به آن اضافه کنید و هم بزنید.
 ۲. زنجبیل تازه را به قطعات کوچک برش دهید و بعد از ۱۰ دقیقه به ترکیب اضافه کنید.
 ۳. قوری دمنوش را روی کتری یا سماور قرار دهید و فلفل سیاه را به ترکیب اضافه کنید.
 ۴. ۱۰ دقیقه دیگر صبر کنید تا دمنوش به آرامی دم بکشد. می‌توانید چند برگ نعناع تازه هم به قوری اضافه کنید.
 ۵. دمنوش را بدون صاف کردن در فنجان بریزید.

مواد لازم

- زردچوبه: یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه: یک قاشق مرباخوری
- زنجبیل تازه: یک عدد • آب: ۲ لیوان

نکته

اگر زنجبیل تازه در دسترس نبود، می‌توانید از یک قاشق غذاخوری پودر زنجبیل استفاده کنید.



دمنوش مریم‌گلی با لیمو

- روش تهیه**
۱. قوری را پر از آب کنید و روی حرارت بگذارید تا آب جوش بیاید.
 ۲. پوست لیمو، برگ مریم‌گلی (یا خشک شده) و آب‌لیمو را به آب در حال جوش اضافه کنید.
 ۳. سماور را خوب هم بزنید و قوری را روی حرارت غیرمستقیم مثل کتری یا سماور قرار دهید.
 ۴. روی قوری یک پارچه تمیز بگذارید و صبر کنید تا دمنوش دم بکشد.
 ۵. دمنوش را از صافی رد کنید تا یکدست و آماده نوشیدن شود.

تعداد نفرات
۵ نفر

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم

- مریم‌گلی تازه یا خشک شده: ۴ قاشق غذاخوری
- عسل: ۲ قاشق غذاخوری • پوست لیمو: یک قاشق چای خوری • آب‌لیموی تازه: نصف لیوان

نکته

برای شیرین کردن دمنوش، صبر کنید تا از حرارت بیفتد و بعد به آن عسل اضافه کنید.

دمنوش عناب و زرشک

- روش تهیه**
۱. اگر از عناب خشک استفاده می‌کنید، آن را ۱۰ دقیقه در آب سرد بگذارید تا نرم شود.
 ۲. عناب تازه یا خشک را برش بزنید و به صورت قطعات ریز درآورید تا بهتر دم بکشد و طعم و مزه پس دهد.
 ۳. زرشک را بشویید و همراه عناب‌های ریز شده در قوری بریزید.
 ۴. به ترکیب داخل قوری آب جوش اضافه کنید و آن را روی حرارت بگذارید.
 ۵. بعد از ۲۰ دقیقه دم کشیدن دمنوش، نبات را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

تعداد نفرات
۴ نفر

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم

- عناب: ۳۰ عدد • زرشک: ۴ قاشق غذاخوری • آب جوش: ۴ لیوان • زعفران دم‌کرده: یک قاشق چای خوری • نبات: یک تکه

نکته

می‌توانید به جای نبات از یک قاشق عسل استفاده کنید تا دمنوش رژیمی باشد.

